Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्राकृतिक जीवन की ओर

118

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

आरोग्य - मंदिर - प्रकाशन

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्राकृतिक जीवनकी ओर

एडोल्फ जस्टकी 'रिटर्न टु नेचर' का भावानुवाद

अनुवादक

विट्ठलदास मोदी

१९७४

आरोग्य मंदिर-प्रकाशन

Arya Jyoti Chauhan Collection, Noida

प्रकाशक
आरोग्य-मंदिर
गोरखपुर

मुख्य विक्रेता
सस्ता साहित्य मंडल
नयी दिल्ली

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

छठी बार : १९७४
मूल्य
छह रुपये

मुद्रक
पर्वतीय मुद्रणालय
१८, राय रामचरन दास रोड
इलाहाबाद–२११००२

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

निवेदन

'प्राकृतिक जीवनकी ओर' एडोल्फ जस्टकी प्राकृतिक चिकित्सा-संबंधी साहित्यमें बेजोड़ पुस्तक 'रिटर्न टु नेचर' का अनुवाद है।

गांधीजीने 'आत्मकथा'में अपने प्राकृतिक चिकित्सा-प्रेमका भी उल्लेख किया है और बताया है कि 'रिटर्न टु नेचर'ने ही उनको प्राकृतिक चिकित्साकी ओर आकृष्ट किया तथा इसके प्रयोगोंसे, विशेषकर मिट्टीके प्रयोगसे, उन्होंने स्वयं तो लाभ उठाया ही, औरोंको भी लाभान्वित किया। यह पढ़ते हुए इच्छा हुई कि अगर उस 'रिटर्न टु नेचर'का अनुवाद होता तो बहुतसे लोग लाभ उठा सकते थे।

सन् १९३६ में जब मैं प्राकृतिक चिकित्सासे परिचित हुआ तो 'रिटर्न टु नेचर'का भी परिचय मिला और ज्ञात हुआ कि प्राकृतिक चिकित्साके मूल सिद्धांन्तोंको समझनेके लिए यह पुस्तक अत्यावश्यक है---यह तो नींवका वह पत्थर है जिसपर प्राकृतिक चिकित्साकी सारी इमारत खड़ी की गयी है। १९४१ में एक मित्रके पास यह पुस्तक मिली। उसे पढ़ा। लगता था, कविता पढ़ रहा हूं, लेखक सादगीसे सत्यका अन्वेषण करता जा रहा है और उसके प्रकाशमें हमारा मोह, हमारी मूढ़ता, हमारी गलत धारणाएं विलीन होती जा रही हैं। गांधीजीकी आत्माकथाके बाद यह पुस्तक थी, जिसने मुझे इस कदर सोचनेका सामान दिया।

इच्छा हुई कि इसका मैं अनुवाद करूं। उस समय इच्छाने और जोर पकड़ा—जब यह ज्ञात हुआ कि हिंदीको छोड़कर हिन्दुस्तानकी प्राय: सभी मुख्य भाषाओं मे इसका अनुवाद मौजूद हैं और गुजरातीमें इसके एक नहीं, पांच-पांच अनुवाद हुए हैं।

सन् १९४३ में गोरखपुर-जेलमें नजरबंदीके दिनोंमें मैंने इसका अनुवाद आरंभ किया और जून १९४४ में, जब मैं नजरबंदीसे रिहा किया गया, यह अनुवाद पूरा हो चुका था।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मुझे हर्ष है कि पुस्तकका छठवां संस्करण पाठकोंके हाथोमें पहुंच रहा है।

गांधीजी सन् १९४६ में प्राकृतिक चिकित्साकी ओर विशेष रूपसे झुके थे और अपना शेष जीवन इसीमें लगाना चाहते थे। २ जून १९४६ के 'हरिजन' में उन्होंने लिखा था, "कूने, जस्ट और फादर क्नाइपने जो लिखा है, वह सबके लिए है और सब जगहोंके लिए है; वह सीधा है, उसे जानना हमारा धर्म है। कुदरती इलाज जाननेवालोंके पास उसकी थोड़ी-बहुत जानकारी होती है और होनी चाहिए।" यहां जस्टसे मतलब उनकी उक्त पुस्तक 'रिटर्न टु नेचर'से ही है।

विठ्ठलदास मोदी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

विषय-सूची

विषय			पृष्ठ
१. प्रकृतिके बोल	...	...	७
२. प्राकृतिक स्नान	...	...	११
३. शरीरको थपथपाना और रगड़ना	...	...	५१
४. वायु और प्रकाश-स्नान	...	...	५८
५. झंझरीदार झोंपड़ी	...	...	७२
६. वेश-भूषा	...	...	७४
७. धरती माता	...	...	८६
८. सर्दीका भय	...	...	१०३
९. मिट्टी	...	...	११८
१०. प्राकृतिक आहार	...	...	१२७
११. मांस और शराब	...	...	१५५
१२. अग्नि	...	..	१६६
१३. भोजनका उपयुक्त समय	...	...	१७१
१४. बच्चोंका पालन-पोषण	...	...	१७२
१५. शिक्षा क्या है ?	...	...	१८४
१६. उपचार	...	...	१८७

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्राकृतिक जीवनकी ओर

: १ :

प्रकृतिके बोल

सृष्टिकर्ताने मनुष्यको सर्वथा नीरोग और सदाचारी बनाया, न शरीरमें कोई मलिनता थी न आत्मामें। भला सर्वशक्तिमान्, सर्वमंगलमय, सर्वज्ञ ईश्वरकी रचना अपूर्ण, सदोष, रोगी, पापी, कंगाल और दुःखी कैसे हो सकती थी! मनुष्य पाप-तापसे विमुक्त आनंदपूर्ण स्वर्गमें रहता था। इसी स्वर्गीय आनंदकी बात सुननेपर लोग स्वर्गको पृथ्वीकी नहीं, आकाशकी वस्तु मानने लगते हैं, यह सकारण है।

आज कहीं एक भी तो मनुष्य स्वस्थ नहीं दिखाई देता। पृथ्वीपर सर्वत्र रोग और शोकका साम्राज्य है। जन्मसे मृत्युपर्यन्त मनुष्यको रोग और दुःख घेरे रहते हैं। संसारसे आत्मीयता, भ्रातृभाव उठ गये हैं। घृणा, ईर्ष्या, द्वेष, पाप और अपराधोंने चारों ओर पांव फैला रखे हैं। आज एक भी ऐसा व्यक्ति नहीं मिलेगा जो चिंता, कष्ट, शोक, संताप, उदासी और नैराश्यसे घिरा हुआ न हो।

मनुष्य इस दशाको क्यों पहुँचा ? प्रकृतिकी अवहेलना कर विज्ञानके भ्रम-जालमें पड़नेके कारण।

प्रकृति-माता तो आज भी हमें स्वास्थ्यका सीधा और सुगम मार्ग बतानेको कुंठित नहीं है।

प्रकृतिकी सीखपर ध्यान न देनेके कारण ही मनुष्य हजारों किस्मके रोगोंका शिकार बना हुआ है। वनके पशुओं और गगनचारी पक्षियोंने कभी अपने सिरपरसे प्रकृति-माताका वरद हस्त हटने नहीं दिया; अतः वे रोगोंसे मुक्त तो हैं ही, उनमें पाप और अपराध-सरीखी वस्तु भी नहीं पायी जाती।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

आज प्रकृतिके प्रांगणमें कदाचित् ही कोई स्थान हो जो मनुष्य हाथकी सफाईकी करामातसे अछूता हो, जहां अपना कुशल कर लगाकर कुछ-न-कुछ विगाड़ न दिया हो। इस कारण पशुओं या पेड़ोंमें रोगोंके कुछ चिह्न मिल जायेंगे, पर मनुष्यके अनंत दुःख और घोर कष्टोंकी तुलनामें उनकी कोई गिनती नहीं है।

प्रकृतिके संपर्कमें रहनेवाले पशु-पक्षी सर्वदा एवं सर्वथा नीरोग रहते हैं; पर उन्मुक्त प्रकृतिसे उनका संबंध-विच्छेदकर देनेपर, प्रकाश, वायु, पृथ्वी और जलसे उनका ताल्लुक तोड़ देनेपर उन्हें वह आहार नहीं मिलता जो प्रकृतिने उनके लिए उपजाया है और तब वे सहजमें रोगोंके पंजेमें फंसने लगते हैं।

विज्ञानका चश्मा अपनी आंखोंसे उतारकर खुले दिल और दिमागसे प्रकृतिकी ओर देखनेपर हमें स्पष्ट दिखाई देता है कि हमारे रोगी बने रहनेका एकमात्र कारण है हमारा प्रकृतिके बोलपर ध्यान न देना। हम उसके प्रत्येक नियमको कुचलते चलते हैं, हम उसके बताये रास्तेसे भटके हुए हैं।

प्रकृतिकी न्याय-परायणताके संबंधमें दो मत नहीं हो सकते। जहां वह अपना कोई भी नियम भंग करनेवाले अपराधीको दंड देती है वहां उसके नियमानुसार चलनेपर वह पुरस्कार देना भी नहीं भूलती।

कैसा भी, कोई रोग क्यों न हो, मनुष्य उससे मुक्त होनेका अधिकारी है, अपनी नियत प्रसन्नता प्राप्त करनेका हकदार है। एकमात्र मार्ग उसका यही है कि वह ईमानदारीसे प्रकृतिकी शरण जाय। उसे प्रकृतिके बोलोंपर चलनेकी हर तरहसे कोशिश करनी चाहिए। भोजन उसे वही ग्रहण करना चाहिए जो प्रकृतिमाताने उसके लिए अपने हाथों पकाया है। उसे जल, वायु, आकाश, पृथ्वी और प्रकाशसे प्राकृतिक संबंध जोड़ना चाहिए। प्रकृतिकी भाषा अत्यंत सुबोध है, वह अपने आदेश सब प्राणियों—पशु और मनुष्य दोनोंको बहुत स्पष्ट रूपमें देती है।

प्रकृतिकी कभी यह इच्छा नहीं रही है कि मनुष्य जीवनके सच्चे रास्ते और स्वास्थ्य-प्राप्तिकी सरल पद्धतिके संबंधमें इतना अनभिज्ञ और इतना परेशान रहे कि उसे अपने साथियोंसे इन नियमोंपर वाद-विवाद करना पड़े

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

और अपनी अनभिज्ञताके कारण उसे चिंता और शंकाका शिकार बनना पड़े। अब हम मनुष्यसे शिक्षा न लेकर प्रकृतिकी सीख सुनेंगे।

प्रकृतिके सिखावनके ढंग कुछ निराले हैं। उसकी शिक्षा न पुस्तकोंमें लिखी मिलती है न वह बंद कोठरियोंमें बिठाकर शिक्षा देती है। वह अपनी इच्छाको साफ-साफ और सही-सही मनुष्यकी नैसर्गिक प्रवृत्ति और ज्ञानेंद्रियोंद्वारा प्रकट करती है। संयमी मनुष्यका विवेक भी जागृत रखती है।

संसारके हर हिस्सेके जंगली कहानेवाले लोग आज भी स्वास्थ्यसंबंधी नियमोंका पालन करते हैं। यह सर्वविदित है कि प्रकृतिके इन बच्चोंकी ज्ञानेंद्रियां इतनी तेज और नैसर्गिक प्रवृत्ति इतनी सतर्क होती है कि स्वास्थ्यके लिए हानिकर या उसे जोखिममें डालनेवाली किसी भी वस्तुको वे तुरंत ताड़ जाते हैं। उदाहरणार्थ, वे न कभी वनस्पति शास्त्रका अध्ययन करते हैं न किसी अन्य शास्त्रका, पर जहरीले पौधोंको पहचाननेमें वे कभी धोखा नहीं खाते।

पहले विकसित मनुष्य-जातिका सुसभ्य प्राणी भी जीवन-समुद्र तरनेके लिए शुभ नक्षत्रोंसे ही प्रकाश लेता था और रोग एवं दुःखसे बचा रहता था, पर उसकी बुद्धिके विकासमें 'अपनी बुद्धिसे अपना नाश' रूपी खतरा छिपा हुआ था।

पशुसे ऊपर मनुष्यको जो बुद्धि मिली है वह इसलिए कि ईश्वरके साथ अपना संबंध समझ सके, ईश्वरके शिव और सुंदर रूपको जान सके और प्रभुके योग्य पुत्रकी भांति आचरणकर अपना जीवन उन्नत कर सके। मनुष्यकी बुद्धिमें ही मनुष्यकी विशिष्टताकी पराकाष्ठा छिपी हुई है, पर मनुष्यने अपनी बुद्धिका उपयोग किया, अपनेको कुदरतके रास्तेसे अलग करनेमें पहले उसने प्रकृतिके बोलकी ओरसे अपने कान बंद किये और अपनी तर्क-शक्तिकी प्रेरणापर चलने लगा। उसमें अपना शिक्षक और अपना नियंता स्वयं बननेकी इच्छा उत्पन्न हुई, वह अपना ईश्वर आप ही बन बैठा। अपनी तर्क-शक्ति और बुद्धि-बलको उसने विशेष एवं कठिन अध्ययन-अन्वेषणमें लगाया। उसके आधारपर उसने जीवनके लिए भोजन, वस्त्र, कार्य, शिक्षा इत्यादिके वर्तमान नियम बनाये। यहींसे आधुनिक सभ्यताका जन्म हुआ।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मानव-बुद्धिके इस दुरुपयोगद्वारा विज्ञानकी उत्पत्ति हुई। ऐसी गलत नींवपर खड़े किये गये विज्ञानसे अनर्थके सिवा और क्या आशा की जाती ?

यहां हम औषधोपचार, रसायनशास्त्र, देह-रचनाशास्त्र और जीवन-विज्ञान-के उपदेशों एवं उनकेद्वारा प्रस्तुत प्रमाणोंपर विचार करेंगे।

कुदरतकी आवाज हमेशा मनुष्यके प्रति ईमानदार रही है, पर विज्ञान बाइबिलकी कथाके सर्पकी भांति प्रारंभसे ही उसे धोखा देने, पथ-भ्रष्ट करने और गलत शिक्षा देनेमें लगा रहा। यद्यपि प्रारंभसे ही विज्ञानकी प्रशंसाके गीत गाये जाते रहे हैं कि यह सुख-शांतिका प्रदाता है, पर मनुष्यने विज्ञानकी जितनी ही अधिक सुनी, विशेषतः औषध-विज्ञानकी, उतना ही वह रोग और दुर्भाग्यका अधिकाधिक शिकार बना।

निश्चित रूपसे स्वास्थ्य और सुख प्राप्त करनेका एक ही उपाय है कि मनुष्य विज्ञान और विज्ञानसम्मत सभी वस्तुओंसे किनाराकशी आख्तियार करे।

विज्ञानके इस धूर्त सर्पसे पूर्णतः अपनी रक्षा कर सकना तो अत्यंत कठिन है, क्योंकि बचपनसे ही मनुष्यके कानोंमें विज्ञानकी गुनगुनाहट पड़ती रही है और पोथियोंद्वारा भी यह विष उसके दिमागमें पहुँचता रहा है। मनुष्यका अधिकांश स्वास्थ्य और सुख इसी विज्ञानकी भेंट हो गया है, तथापि आज जिधर देखो उधर देवताकी भांति विज्ञानकी पूजा हो रही है।

शंका-कुशंकाओंको त्यागकर अब जब एकबार फिर मनुष्य प्रकृतिका आश्रय लेनेको तैयार हुआ तो विज्ञान आरोग्यशास्त्र, रोगशास्त्र, कीटाणुवाद, पौष्टिक भोजन, आवश्यक क्षार, सर्दी-गरमी इत्यादिकी पुकार मचाकर उसे पथ-भ्रष्ट करनेपर तुला हुआ है। ऐसी दशामें मनुष्यका भटक जाना बहुत आसान है, पर उसे चाहिए कि सब ओरसे ध्यान हटाकर प्रकृतिकी आवाज, नैसर्गिक प्रवृत्ति, विवेक और ज्ञानेंद्रियोंपर चलनेका प्रयत्न करे।

प्रश्न यह उठता है कि क्या आजका मनुष्य प्रकृतिसे वही पथ प्रदर्शन प्राप्त कर सकता है जो पशु अपनी नैसर्गिक प्रवृत्तिके द्वारा पाता है ?

इसमें संदेह नहीं कि मनुष्यको प्रकृतिकी आवाजपर चलना बंद किये एक युग हो गया। इस कारण उसकी नैसर्गिक प्रवृत्ति और विवेक कुंठित हो गये

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हैं और ज्ञानेंद्रियां निस्तेज हो गयी हैं तथापि हमारे पथ-प्रदर्शन करने भरको वे पर्याप्त हैं। कविवर गेटेने लिखा है :

"हमारे हृदयमें बैठा हुआ देवता बहुत मंद-मंद बोलता है, आवाज धीमी है उसकी, पर है स्पष्ट। वह देवता हमें बताता रहता है कि हम क्या ग्रहण करें और क्या नहीं।"

प्रकृतिकी वाणीपर ध्यान देना आरंभ करनेपर एक बार फिर प्रत्येक वस्तु मेरे सामने स्पष्ट हो गयी। विशेष-विशेष विषयोंके संबंधका ज्ञान, जिसकी प्राप्तिकी मुझे आवश्यकता थी, प्राप्त हो गया। इसके लिए मुझे किसी प्रकारके अन्वेषण या शोधमें अपना समय गंवाना नहीं पड़ा।

जो कुछ मैंने सीखा है, कुदरतसे ही सीखा है। उसीने मुझे रास्ता दिखाया है।

मनुष्य जितना ही अधिक प्रकृतिकी ओर ध्यान देगा उतना ही उसका विवेक और नैसर्गिक प्रवृत्ति जाग्रत होगी और ज्ञानेंद्रियां तेज होंगी। आज भी वह बच्चों और पशुओंसे प्रकृतिके निर्देशोंके संबंधमें बहुत-कुछ सीख सकता है। इन सौभाग्यशाली जीवोंने अपने पथ-प्रदर्शकके भावोंकी रक्षा की है। हर गाढ़े समयपर हमें इनसे सहायता लेनी चाहिए।

विज्ञानके मोहक रूपसे बचनेकी शक्ति प्राप्त कर लेनेपर प्रकृति मनुष्यका आसानीसे पथ-प्रदर्शन कर सकेगी। फिर स्वास्थ्य और सुखके मिलनेमें क्या देर लग सकती है? तब मनुष्यकी दशा समुद्रमें पड़ी उस बेपतवारकी नावकी भांति नहीं रह जायगी जिसके भाग्यमें चट्टानोंसे टकराकर टूट जाना ही बदा है।

: २ :

प्राकृतिक स्नान

पिछली शताब्दीमें अनेक प्रतिभाशाली एवं महान् व्यक्ति प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीके उन्नयनमें लगे रहे। उनकी प्रतिभाने उन्हें प्रकृतिके नियमोंसे परिचित

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कराया। प्रिसनीज, स्क्राथ, ग्रेहम, रूसो, रिकली, क्नाइप, कूने, डेंसमूर, ट्राल आदिने इस दिशामें महान् कार्य किये और अक्षय कीर्ति कमायी। उन्होंने अंधेरेमेंसे प्रकाशकी किरणें खोज निकालीं।

पर इन सभी सज्जनोंने नैसर्गिक प्रवृत्तिको पथ-प्रदर्शनका मौका नहीं दिया और न कभी प्रकृतिकी अन्य सब आवाजोंका, जिनका मैंने अक्सर जिक्र किया है, पूरी ईमानदारीसे अनुसरण किया। उन्होंने बच्चों और पशुओंके जीवनका भी पूरा अध्ययन नहीं किया। ये छोटे प्राणी आज भी इस सभ्यताके युगमें पले, प्रौढ़ मनुष्योंकी अपेक्षा प्रकृतिकी राहका अधिक अनुसरण करते हैं। इन सज्जनोंने प्रकृतिके उपादानों एवं इच्छाओंपर भी ध्यानपूर्वक और समझदारीसे विचार नहीं किया, इसलिए उनकी शिक्षा और उनका बताया मार्ग पूर्ण नहीं है। उसमें अनेक भूलें और गलतियां मिलती हैं। उनकी उपचार-पद्धतियोंको लोग बहुत-कुछ भूल गये हैं और वह दिन दूर नहीं है जब वे विस्मृतिके गर्तमें सर्वथा विलीन हो जायंगी।

मनुष्यको प्रकृतिसे अपना संबंध-विच्छेद किये हजारों वर्ष हो गये। अब धीरे-ही-धीरे वह प्रकृति और उसके नियमोंके संबंधमें अपना कर्तव्य समझ सकता है।

प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीके निर्माणमें हाथ बटानेवाले सभी सज्जन हमारी अधिक-से-अधिक प्रशंसाके पात्र हैं। वे प्राकृतिक नियमोंके निकट पूरी तरहसे नहीं पहुंच सके एवं उनकी पद्धति सदोष है—इसके लिए न तो हमें उनकी निंदा करनी चाहिए और न उन्हें दोषी ठहराना चाहिए।

दुनियाके सभ्य समाजमें हुए अबतकके सभी आंदोलनोंमें प्राकृतिक चिकित्सा-संबंधी आंदोलन सबसे अधिक गंभीर और शक्तिशाली है। उसका संबंध मनुष्यकी सबसे बड़ी निधि—स्वास्थ्यसे है। स्वास्थ्यपर ही उसके जीवनके सारे आनंद एवं खुशियां निर्भर हैं और स्वास्थ्य ही उसे प्रत्येक प्रकारके दुःख, कष्ट और त्राससे बचा सकता है, अतः इस विषयपर अपने विचार प्रकट करते समय हमें न किसीके संबंधमें चुप रहनेकी जरूरत है और न किसीके दोषोंपर परदा डालनेकी। हमें चाहिए कि इस महान् कार्यमें लगे हुए लोगोंपर अपनी सतर्क दृष्टि रखें और प्रत्येक वस्तु, हित और व्यक्तिको उसके सामने गौण समझें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इस दृष्टिसे मैं पहलेकी प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धति और पुराने ढंगके शाकाहारकी गलतियां प्रकाशमें लानेसे नहीं झिझकूंगा, पर ऐसा करनेमें किसी-को कष्ट पहुंचानेकी मेरी जरा भी इच्छा नहीं है।

अब मैं एक ऐसी जीवन-पद्धति और चिकित्सा-पद्धतिका जिक्र करूंगा जिसका विज्ञानसे कोई संबंध नहीं है। इसमें हमें, जैसा कि मैंने पहले कई बार कहा है, प्रकृति-गुरुसे पथ-प्रदर्शन प्राप्त करना होगा और निश्चय ही एक दिन उज्ज्वल सुंदर प्रभातकी वेलामें तमसावृत्त गगनको भेदकर सूर्यकी किरणें प्रस्फुटित होंगी और मानव-जाति प्रसन्नतापूर्वक उसका स्वागत करेगी।

यह चिकित्सा-पद्धति प्रकृति-गुरुकी भांति ही अत्यंत सीधी और आसान है। इस पद्धतिमें सभी रोगों और रोगियोंकी एक ही प्रणालीसे चिकित्सा होती है और इसकी मान्यता है कि सभी रोगोंका कारण अप्राकृतिक जीवन है तथा प्रकृतिके नियमों एवं कार्योंमें कहीं वैषम्य नहीं है। मेरी धारणा है कि सभी प्रचलित प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियां इस एक सच्ची प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धतिमें विलीन हो जायंगी।

इस पद्धतिमें, जिसे सीखना कहा जाता है उस अर्थमें, सीखनेको कुछ नहीं है। कोई भी, जिसने अपनेको आधुनिक विज्ञानकी चकाचौंधसे मुक्त कर लिया है एवं बुद्धिमत्ताको आधुनिक अर्थोंमें ग्रहण करनेसे अपनेको बचा लिया है, इसका व्यवहार कर सकता है। इस पद्धतिका अनुसरण करनेवाला सारे चिकित्सक-समुदाय, भेषजपंडितों आदिकी गुलामी करने और परवशतासे बच जाता है।

प्रकृति कभी गलती नहीं करती; अतः प्रकृतिमें वह विरोधाभास और चूक नहीं है, जिसके कारण लोग प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीको अपनाते झिझकते हैं।

जो रोगी हर तरहका पथ-प्रदर्शन प्रकृतिसे ही प्राप्त करता है उसे प्रकृति विना किसी प्रकारकी कठोरता दिखाये, बड़ी कोमलतासे, विना कष्टकर अभावोंमें डाले, बड़े आराम, मौज, शीघ्रता और निश्चयात्मक भावसे स्वास्थ्य, शक्ति और जीवनके तेजोमय कुसुमोंसे भरे, हरे-भरे प्रकाशपूर्ण उद्यानका अधिकारी बनाती है। सबसे बड़ी बात तो यह है कि सख्त-से-सख्त प्राणलेवा रोग, जिन्हें देखकर चिकित्सक अपनेको असहाय पाता है, प्रकृतिके हाथों पड़कर अपनी सारी भयंकरता खो देते और नष्ट हो जाते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chandigarh

सच्ची प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धतिकी रोग-भंजक शक्ति मस्तिष्क और आत्मातक पहुंचती है। दिमागके काले परदे फट जाते हैं और आत्मा स्वास्थ्य-दायक शक्ति-जलमें अवगाहन करती हैं। मनुष्य पाप, दोष, घृणा, ईर्ष्या एवं अशुभ चिंतनसे मुक्ति पा जाता है और पीड़ित मनुष्यके हृदयमें फिर शांति, आनंद भ्रातृभाव एवं प्रसन्नताको स्थान मिलता है।

अंतमें नूतन वसंत अपनी उषा-सुंदरी लिए अवतीर्ण होता है और मनुष्य-को इस पृथ्वीपर स्वर्गका आनंद मिलने लगता है।

मैं अपनी चिकित्सा करते वक्त एक वार प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीकी गलतियों, उलझनों एवं इसकेद्वारा मनुष्य और प्रकृतिके वीच खड़े किये गये झगड़ेको देखकर इससे भाग खड़ा हुआ था। जिस प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धति-का मैं वर्णन करने जा रहा हूं, अंतमें जाकर उसीसे मुझे सत्य, शांति और आनंद मिला।

जव इस शताव्दीमें लोगोंने नैसर्गिक प्रवृत्तिद्वारा प्रेरित होकर एक वार फिर प्रकृतिकी राह पकड़ी तो उन्हें ज्ञात हुआ कि सभी रोग शरीर एवं रक्तके दूषित होने—उनमें रोगके कीटाणु एवं विजातीय द्रव्यके प्रवेश पानेसे होते हैं। इस सत्यकी जानकारीके वाद औषधोपचारकी सीखके अनुसार रोगियोंके शरीरमें विष एवं कोई भी विजातीय वस्तु—दवा आदि डालकर रोगका भूत भगानेकी कोशिश वंद कर दी गयी। फिर लोगोंने रोगी शरीरमेंसे विजातीय द्रव्य निकालनेकी कोशिश प्राकृतिक उपचारके केवल एक साधन—जलद्वारा की।

इस दिशामें विंसेंट प्रिसनीज नामक एक किसान सज्जन अग्रणी थे, इस-लिए उन्हें आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीको सही नींवपर खड़ा करने-वाला पहला आदमी कहना चाहिए।

आरंभमें जल-चिकित्सा-प्रणाली ही प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली थी। पहले-पहल केवल जल-चिकित्सालय स्थापित हुए।

इसलिए मेरी पहली कोशिश यही हुई कि मैं स्वयं पहले प्रकृतिसे जलके सही प्रयोग सीखूं।

इस कोशिशमें मैंने महसूस किया कि मेरी अंतर्ध्वनि, जिसे नैसर्गिक प्रवृत्ति कहना चाहिए, जलके किसी खास प्रयोगके लिए प्रेरित नहीं कर रही है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पर मुझे कुछ वनवासियोंसे ज्ञात हुआ कि प्रकृतिके प्रांगणमें विचरनेवाले पशु, जो अपने सारे कार्य नैसर्गिक प्रवृत्तिके अनुसार करते हैं, स्नानके विषयमें कुछ खास नियम वरतते हैं।

मैंने उनकी आदतोंका अध्ययन करना आरंभ किया और इन तथ्योंपर पहुंचा।

नदीमें कूदकर और सारे वदनको धो-धोकर नहाना प्रकृतिके अनुकूल नहीं है। नदी अथवा टवमें नहाते वक्त सारे वदनको भिगोना प्रकृतिके विरुद्ध है।

धरतीपर विचरनेवाले पशु नहाते वक्त सारे वदनको भिगोना नापसंद ही नहीं करते वरन् ऐसा करते घवराते भी हैं। अगर आप किसी पशु (खास तौरसे बंदर) को पानीमें उछाल दें तो देखेंगे कि वह बड़ी आतुरतासे किनारे-पर पहुंचनेकी कोशिश करता है। ऐसा प्रतीत होता है कि सभी पशु बड़ी अनिच्छासे और सो भी दवाव पड़नेपर ही स्नान करते हैं।

अप्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेके आदी घरेलू पशुओंमेंसे इक्के-दुक्के पानीसे प्रीति करनेवाले मिल जायें तो नियमका अपवाद ही समझना चाहिए।

देखा यह जाता है कि पृथ्वीपर विचरण करनेवाले उच्च प्रकारके पशु (स्तन-पायी पशु), खास तौरसे जंगली सूअर और हिरन, मुक्त प्रकृतिके साथ (जंगलमें) रहते समय आदतन छोटे पंकिल दलदलों या गढ़ोंमें लोटते हैं। पहले वे धरती-से केवल अपना पेट सटाते हैं, फिर उसे कीचड़में इधर-उधरसे रगड़ते हैं।

इसके वाद पशु उठता है और साधारणतया अपना कूल्हा और गुदा-द्वार कीचड़में गड़ाकर बैठता है। इसके वाद वह कुछ क्षणतक कीचड़में लोटता है, उसका सारा वदन धरतीके संपर्कमें आ जाता है और फिर उठकर वह अपने सारे शरीरको सूखी जमीन, पेड़ या अन्य किसी चीजपर रगड़ता है। पशुओं-की इस क्रियाको शिकारी लोग 'गदहलोट' कहा करते हैं।

अव देखिए पक्षी क्या करते हैं। वे सोते या नालेपर जाकर अपनी गरदन पानीमें डुवोते हैं और इस प्रकार गरदन और पीठके वीच वनी गहरी जगहके द्वारा और पंखोंको पानीमें छपककर अपने शरीरपर पानी छिड़कते हैं। फिर वे अपनी चोंच, गरदन और पंखकूलियों (यह नाम मैं दो पंखोंके जोड़को दे

Arya Vidhi Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रहा हूं क्योंकि उसकी शकल मनुष्यकी कुहनी-सी होती है) से अपने शरीरको रगड़ते या घिसते हैं।

कई वार यह निरर्थक प्रश्न किया गया है कि जव कि पक्षी केवल स्वच्छ जलमें स्नान करते हैं, हमारे जंगलका राजा सुंदर लाल हिरन, जो हमेशा अपने शरीरको साफ रखता है, अपनी मांदको भी गंदीं होनेसे वचाता है तथा और हर तरहसे भी साफ रहता है, नहाते वक्त कीचड़ मिले जलमें क्यों लेटता है ?

इस संवंधमें मेरा मत यह है कि स्तनपायी पशु कीचड़में इसलिए नहाते हैं कि वे अपने पेट और जननेंद्रियको कीचड़में अच्छी तरह रगड़ और घिस सकें। बहते स्वच्छ जलके नीचेकी कठोर भूमिपर ऐसा कर सकना सम्भव नहीं है।

पक्षियोंकी वनावट पशुओंसे भिन्न होती है। वे अपने शरीरको अपने अनेक अंगोंसे रगड़ और घिस सकते हैं, अतः उन्हें इस कार्यके लिए कीचड़की जरूरत नहीं होती।

कीचड़की आवश्यकता शरीरको रगड़नेके लिए ही होती है, इस वातको जंगलमें रहनेवाले सभी लोग युक्तिपूर्ण मानते हैं।

तव यह बात तो साबित हो जाती है कि उच्च प्रकारके पशु स्नान करते हैं।

अन्य पशु इसलिए स्नान नहीं करते कि प्रकृतिने उन्हें ऊंचे पहाड़ और पथरीली जगहमें रहने को वनाया है, जहां जल सदा नहीं मिलता। हिंसक जानवर भी स्नान नहीं करते। वे क्यों स्नान नहीं करते यह भी स्पष्ट[1] है। स्नानसे शांति मिलती है, यदि शिकारपर जीनेवाले जानवर शांत हो जायं तो उनका काम ही विगड़ जाय। उनके लिए यह स्वभावतः आवश्यक है कि वे खूंख्वार और गरम बने रहें; तभी वे अपना शिकार कर सकते हैं। उनकी खूनकी यह चाह [2] ही उनके मांसाहारी होनेका कारण है।

---

१. घरेलू कुत्ता जब तेज गरमी पड़ती है तो कभी-कभी पानीका जगहमें चला जाता है, इसे स्नानका नाम नहीं दिया जा सकता।

२. मांसाहारके कारण शिकारी जानवरके मुंहमें खून किस प्रकार लग जाता है, यह आसानीसे समझा जा सकता है।

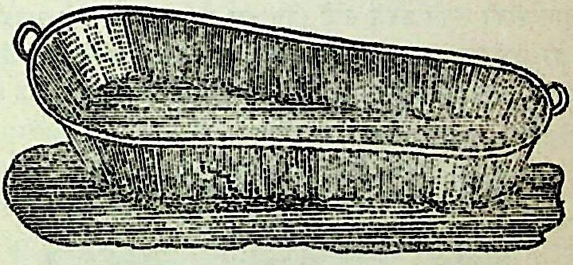
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

फिर कोई कारण नहीं कि जीवोंका सिरमौर मनुष्य क्यों न स्नान करे। यह मानना ठीक होगा कि प्रकृति चाहती है कि मनुष्य स्नान करे ताकि उसकी शारीरिक और आध्यात्मिक शक्ति बनी रहे और उनका पूर्ण विकास हो सके।

मनुष्यकी नैसर्गिक प्रवृत्ति हमेशासे उसे स्नानके लिए प्रेरित करती रही है। यद्यपि उसके अंदरकी आवाज उसे साफ-साफ बता नहीं रही है कि वह किस तरह स्नान करे, फिर भी प्रत्येकको अपना पेड़, मलद्वार, जननेंद्रियको जलद्वारा ठंडा रखनेकी आवश्यकता प्रतीत होती ही है।

अतः पशु अपने शरीरकी बनावटके अनुसार अलग-अलग रीतिसे स्नान करते हैं। स्तनपायी पशु और पक्षी भिन्न-भिन्न रीतिसे स्नान करते हैं।



प्राकृतिक स्नानके लिए टीनका बना हुआ टब

शिकारी कुत्ता जबतक उसे निरामिष भोजन दिया जाता है, शिकारपर हमला न कर केवल शिकारको हांकनेका काम करता है, पर ज्यों ही उसे गोश्त खिलाने लगते हैं, वह शिकारको पकड़ने और मारनेका काम करने लगता है।

एक अजायबघरके एक बंदरका स्वभाव बड़ा स्नेही और शांत था, पर जब उसे गोश्त खिलाने लगे तो वह बदमिजाज हो गया और अपने रखवालेको भी, जिससे पहले उसकी दोस्ती थी, काट खानेको दौड़ने लगा।
यदि शिकारी जानवर क्रूर और खूंख्वार न हों तो शिकार कर ही न सके।

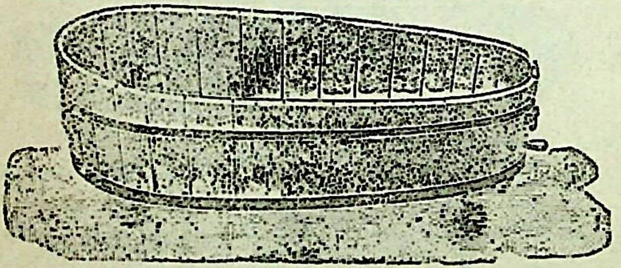
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh

जिस किसीने पशुओंको ध्यानपूर्वक स्नान करते देखा होगा उसे इस बातकी प्रतीति हुई होगी कि पशु कीचड़ (या पानी) में स्नान करते वक्त अपनी जननेंद्रियको ठंडा करने या रगड़नेका बहुत ध्यान रखते हैं। इससे यह भली-भांति समझा जा सकता है कि मनुष्यको, जब कि वह खास तौरसे खुलेमें बिना किसी बाहरी वस्तु या किसी व्यक्तिकी सहायतासे स्नान करता है, किस प्रकार स्नान करना चाहिए।

अब मैं प्राकृतिक स्नानका वर्णन करूंगा। इन दिनों अधिकांश लोग कमरोंमें ही स्नान करते हैं और सबको सब समय बाहर खुली जगहमें स्नानकी सुविधा भी नहीं है, अतः लोगोंको पानी रखनेके लिए टबकी या किसी पात्रकी आवश्यकता पड़ती है। इस स्नानके लिए कोई भी पात्र या टब[1] हो सकता है, पर वह इतना बड़ा जरूर होना चाहिए कि उसमें पैर सिकोड़कर घुटने ऊंचे किये हुए आसानीसे बैठा जा सके।

स्नानार्थीको अपने टबमें साढ़े तीन इंच गहरा पानी, जो स्वाभाविक रूपमें ठंडा हो, भरकर इस प्रकार बैठना चाहिए कि जल उसके पैरों, नितंबों और पैरोंके तलवे टबके पेंदेसे लगे रहें घुटने हमेशा ऊपर उठे रहें।



लकड़ीका बना हुआ एक टब

इस प्रकार टबमें बैठनेके बाद सटे हुए घुटने फैला दिये जाते हैं और पानीको हथेली (चुल्लू) से पेड़पर जोरसे मारा जाता है।

---

१. टब जस्ते और लकड़ी दोनों ही प्रकारके हो सकते हैं, लकड़ीके बने टबको अधिक लाभकर समझना चाहिए।

CC-0. Nanaji Deshmukh Library... Adv Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इस प्रकार पेड़पर पानी मार लेनेके वाद तुरंत पेड़ूके बीचके भागको, दोनों किनारोंको और सारे पेड़ूको ही एक या दोनों हाथोंसे तेजीसे मला जाता है। पानी मारना और पेड़ू रगड़ना थोड़ी ही देर चलता है और फिर यदि स्त्री यह स्नान ले रही है तो उसे ऊरुसंधि (दोनों जांघोंके बीचका भाग) और जननेंद्रियके ऊपरी भागों को हाथसे जलके अंदर (टबके पेंदेमें नितंब लगे रहेंगे तो यह भाग जलके अंदर ही रहेगा) रगड़ना चाहिए। पुरुष भी ऊरुसंधि-के चारों ओर, अंडकोशको, मलद्वार और जननेंद्रियके बीचकी सीवनके चारों ओर पानीके अंदर ही खुले हाथसे रगड़ें। इसके वाद हाथोंसे पानी ले-लेकर सारे शरीरको धो डालना चाहिए। शरीर धोनेमें देर न लगे इसके लिए इस काममें किसी दूसरे आदमीसे भी सहायता ली जा सकती है। फिर सारे शरीरको खुले हाथोंसे (तौलिये या अंगोछेसे नहीं) रगड़-रगड़कर अच्छी तरह सुखा लेते हैं। शरीर को सुखानेके लिए तौलिये या अंगोछेका व्यवहार विल्कुल न करना चाहिए।

अच्छा हो कि स्नानके वाद रगड़नेकी सारी क्रिया खुद ही करें। इससे कसरतका भी लाभ मिलेगा। जरूरत समझी जाय तो शरीरको दूसरेसे भी रगड़वाकर सुखाया जा सकता है। इससे भी लाभ होगा, हानिकी कोई संभावना नहीं है। शरीर रगड़नेके संबंधमें अपने विचार मैं विस्तारसे फिर कहूंगा।[1]

स्नानके बाद कमरेमें और सुविधा हो तो खुली जगहमें थोड़ी देर नंगे वदन टहलना अच्छा है; पर स्नानके वाद शरीरमें गरमी आ जाय, इसका सदा ध्यान रखना चाहिए। तेजीसे टहलने, कसरत या किसी भी श्रमसाध्य कार्यसे गरमी जल्द आ जाती है। यदि टहलने या कसरत आदि द्वारा गरमी न लायी जा सके तो कंवल वगैरह कुछ गरम चीज ओढ़कर लेट रहना चाहिए।

उष्णता और शक्तिके स्रोत धूपमें रहकर शरीरमें गरमी लाना अति उत्तम है।

---

१. स्नानके साथ जनकेंद्रिय धोने और रगड़नेकी जो क्रिया बतायी गयी है वह खास तौरसे स्त्रियोंके लिए है, पर पुरुषोंके लिए भी बहुत लाभदायक है। इससे जननेंद्रियकी ज्लेजन्न और जलन खासतौरसे दूर होती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्राकृतिक स्नान कितनी देरतक किया जाय ? इसका उत्तर शरीरकी स्थिति और गर्मीपर निर्भर है। इस विषयमें प्रत्येकको अपनी रुचि समझने और अंदरकी आवाज सुननेकी कोशिश करनी चाहिए। ठंडकके दिनोंमें दो से पांच मिनटतक यह स्नान करना काफी होता है। गर्मीके दिनोंमें और खूब गर्मी हो तो यह स्नान दस मिनटतक या इससे अधिक समयतक भी किया जा सकता है। जितना समय स्नानमें लगाया जाय उस समयका आधा पेड़ू और जननेंद्रिय भागके मलनेमें लगाया जाय।

स्नानके लिए जो समय यहां निश्चित किया जा रहा है उसमें स्नानके बाद सारे शरीरको धोने और उसे रगड़कर सुखानेमें लगनेवाला समय सम्मिलित नहीं है। कितनी बार यह स्नान किया जाय ? इस प्रश्नका उत्तर भी प्रत्येक व्यक्तिको स्वयं देना चाहिए।

ग्रीष्म ऋतुमें यह स्नान नित्य किया जा सकता है और यदि खुली जगहमें[1] सूर्यके प्रकाशमें या प्रकाशभरे कमरेमें किया जाय तो दिनमें दो बार भी स्नान कर सकते हैं। जाड़ेके दिनोंमें यह स्नान दो-तीन दिनमें एक बार करना काफी होगा। कभी-कभी कुछ समयके लिए इस स्नानको बिल्कुल ही बंद कर दे सकते हैं।

ज्वरसे जलते हुए रोगी और पुष्ट शरीरवाले व्यक्ति, ठंडी देहवाले कमजोर, रक्ताल्पताके रोगीकी बनिस्बत अधिक बार स्नान करेंगे।

कई लोग यह स्नान थोड़ी देरतक करते हैं और कई बार करते हैं, कई इसे देरतक करना और देरमें करना पसंद करते हैं, पर ये दोनों बातें प्रकृतिके संपर्कमें रहनेवाले वनके पशुमें भी देखी जाती है।

प्राकृतिक स्नानके लिए गरम पानी कभी न लिया जाय। यदि यह स्नान कमरेमें किया जाय तो उसकी खिड़कियां खुली रहनी चाहिए ताकि कमरा ठंडा रहे।

१: खुलेमें स्नान करनेके लिए पत्थर या सीमेंटके टब बनवाये जा सकते हैं। सभी टब कुशादा होने चाहिए। छोटे टबमें अच्छी तरह स्नान करते नहीं बनता।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

स्नानके बाद पैरों और मलद्वारको अच्छी तरह साफ पानीसे धो डालना चाहिए। इससे ये स्थान साफ रहेंगे। स्वास्थ्यकी दृष्टिसे यह बहुत आवश्यक है।

यह स्पष्ट है कि खुली जगहमें स्नान करना अत्युत्तम और अधिक प्राकृतिक है।

खुलेमें प्राकृतिक स्नानकी सुविधा हर कहीं भी मिल सकती है, क्योंकि जहां आदमी रहते हैं वहां थोड़ा-बहुत पानी तो आसानीसे मिल ही जाता है।

सारा शरीर डुबोकर स्नान करनेकी सुविधा प्रकृतिके प्रांगणमें हर जगह नहीं है। ऐसा स्नान बहुत थोड़ी-सी जगहोंमें किया जा सकता है—केवल उन्हीं जगहोंमें जहां बड़ा नाला, नदी, झील या तालाब होता है। इसलिए खुलेमें प्राकृतिक स्नानकी सुविधा साधारण स्नानकी सुविधाकी बनिस्बत अधिक जगहोंमें और आसानीसे पायी जा सकती है।

प्राकृतिक स्नान, जिस प्रकार बैठकर करते हैं उसमें बड़ा आराम मिलता है। वह आसन कष्टकर तो किसी प्रकार है ही नहीं।

प्राकृतिक स्नान, जलके अन्य सभी प्रयोगोंसे भिन्न है, खास तौरसे इस मानेमें कि यह स्नान करते समय नहानेवाला चुपचाप बैठा या लेटा नहीं रहता, बल्कि शरीरके कुछ विशेष अंगोंको हरदम रगड़ता रहता है और अंतमें अपने सारे शरीरको तौलिये या इसी तरहकी किसी अन्य चीजसे नहीं बल्कि खुले हाथसे रगड़ता है।

आजकलके प्रचलित जलके सभी प्रयोग इस प्राकृतिक स्नानसे भिन्न हैं, अतः वे प्राकृतिक नहीं हैं। उनसे लोगोंको कभी समुचित लाभ नहीं हुआ और अनेक बार वे नुकसान करते देखे गये हैं। प्रकृति यह चाहती है कि लोग उसकी इच्छानुसार ही चलें। अबतकके प्रचलित सभी स्नानोंसे प्राकृतिक स्नान प्रत्येक दृष्टिसे अधिक सरल और लाभकर है। इसमें थोड़ेसे पानी (गरम पानी-की तो बिलकुल नहीं) की जरूरत होती है और यह अपने-आप लिया जा सकता है, इसमें किसी सहायककी आवश्यकता नहीं होती। इसके लिए जिस टबकी जरूरत होती है वह बहुत साधारण प्रकारका होता है और अन्य टबोंकी बनिस्बत आसानीसे हटाया-उठाया जा सकता है। आप मजेमें इसे खाटके नीचे सरका दे सकते हैं और सवेरे उठते ही इसमें स्नान कर सकते हैं।

Arya Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इसलिए यह आशा की जाती है कि इस स्नानका अन्य जटिल स्नानोंकी वनिस्वत कुटुंबोंमें और साधारण जनतामें अधिक शीघ्रतासे प्रचार होगा।

यात्रा करते समय या अन्य किसी मौकेपर इस स्नानके लिए आवश्यक टब या कोई बड़ा पात्र न मिले तो यह स्नान एक अन्य सरल रीतिसे किया जा सकता है। इस रीतिमें केवल हाथ धोनेवाली चिलमची (टीनिया) की जरूरत होती है।

स्नान करनेवाला पानीसे भरी चिलमचीपर बैठ जाता है और मलद्वारको धोता तथा जननेंद्रियपर हाथसे कुछ मिनटतक पानी डाल-डालकर उसे ठंडा करता रहता है। इसके बाद क्रमसे पेड़ू और सारे शरीरको धोकर वदनको रगड़-रगड़कर सुखाता है।

इस तरहका स्नान कहीं भी किसी समय भी किया जा सकता है और इससे सरल और सादा दूसरा स्नान संभवतः है भी नहीं।

यह स्नान इस प्रकारसे करनेके बाद भी थोड़ी देरतक नंगे वदन टहलना अच्छा है। इससे स्नानके लाभमें वृद्धि होती है।

प्राकृतिक स्नान चाहे किसी रीतिसे भी क्यों न किया जाय, सभी प्रचलित जल-प्रयोगोंसे अधिक लाभकारी है।

मैंने इस स्नानकी रीतिपर जितना ही अधिक विचार किया, मुझे अधिकाधिक स्पष्ट होता गया कि स्नानकी यह रीति, नहानोंकी अन्य सभी रीतियोंसे निश्चय ही श्रेष्ठ है। यह स्पष्ट प्रतीत होता है कि पृथ्वीके आदिम निवासीको हफ्तों और संभवतः कभी-कभी महीनोंतक गीली जगहमें चलना पड़ता था और कभी-कभी उसे बरफपर भी चलना पड़ता था और बहुत संभव है कि घंटों ऐसी जगहमें खड़ा रहना और जमीनपर चूतड़ रखकर बैठना भी पड़ा होगा इसलिए प्रकृतिने मनुष्यके पैरों और नितंबोंकी अवश्य ही ऐसी रचना की है कि वे पानी और ठंडक बर्दाशत कर सकें; पर प्रकृतिने जो रचना आवश्यकतावश की है उसमें मनुष्यका सबसे बड़ा लाभ भी छिपा है। आजका सुसभ्य मनुष्य अपने पांवोंको और मलद्वारको अप्राकृतिक रीतिसे गरम रखता है जिसकी वजहसे भीतर सूजन आ जानेके कारण कहीं-कहीं खूनकी हरकत रुक जाती है (ववासीरका मस्सा वगैरह हो जाता है) और फलतः एक बड़े

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लाभसे वह वंचित ही नहीं रहता वरन् नुकसान उठाता है। इसलिए अनेक प्राकृतिक चिकित्सक अपने रोगियोंको गीली जगहमें घंटों टहलनेकी और कुछ देर खड़े रहनेकी राय देते हैं और उन्हें ऐसी चीजपर बैठनेसे मना करते हैं जिससे गुदाद्वारमें गरमी पहुंचनेका डर हो और गुदाद्वारसे थोड़ा पानी चढ़ाकर रोकनेकी भी सलाह देते हैं। यह सभी जानते हैं कि गुदाद्वारके अंतिम छोरपर मलके रुके रहने और बवासीर वगैरह हो जानेसे वहां गरमी पैदा होती है, जिसका मस्तिष्कपर बहुत बुरा असर पड़ता है; अतः इस स्नानसे सिरकी शिकायतें दूर हो जाती हैं। पैरों और नितंबोंके पानीमें रहनेसे रक्तसंचालन कम होता है। पेड़की गरमीके कारण रोग होता है और रोगमें पेड़की गरमी बढ़ जाती है, ऐसी हालतमें पेड़को ठंडा करना कितने अधिक लाभका होगा।

प्राकृतिक स्नानमें प्राकृतिक चिकित्सा-शास्त्रके विशिष्ट प्रतिनिधियोंद्वारा रोगनिवारणार्थ लायी जानेवाली सभी विधियोंका जैसे—नंगे पांव टहलना, पानीमें खड़े रहना, मलद्वारको गरम होनेसे बचाना, एनिमाका प्रयोग, वायु और प्रकाश-स्नान, पेड़की ठंडी पट्टी, पेड़-स्नान, जल-स्नान, जननेंद्रियको ठंडक पहुंचाना, तरेरा, पेड़ू और शरीरकी मालिशका समावेश हो गया है। इतनी विधियोंके एक साथ प्रयोगकी विधि प्रकृतिका आविष्कार है, अतः प्राकृतिक नहान सब विधियोंसे अधिक प्रभावशाली और मनुष्य-जातिके लिए लाभदायक है।

इन प्राकृतिक उपादानोंका व्यवहार करनेपर शरीरमें उनकी एक जोरदार प्रतिक्रिया होती है जिसके फलस्वरूप शरीरका विजातीय द्रव्य स्थान-च्युत होकर निकलने लगता है और निश्चयात्मक रूपसे रोग-निवारक उभार होता है जो कष्टकर पीड़ाके रूपमें प्रकट होता है।

उपचार जितना ही अधिक प्राकृतिक होता है, उभार अक्सर उतना ही जोरदार होता है।

पर इन उभारोंसे डरनेकी जरूरत नहीं हैं, ये सर्वदा स्वागत करने योग्य हैं। ये उभार अक्सर चिकित्साके आरंभमें ही होते हैं, इनसे डरकर या इनके होने पर नहान बंद करनेकी जरूरत नहीं है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मनुष्य प्रकृति-पथसे दूर जा पड़ा है। वह धरतीमाताद्वारा खुले हाथोंसे दिये गये फलोंपर जीवन-यापन नहीं करता, वह नंगा नहीं रहता और प्रकृतिके उसके लिए बनाये वायु, पृथ्वी, जल आदि संबंधी नियमोंको कुचलता चलता है। फलतः वह रोगी हो गया है। वह अब पुनः प्रकृतिसे सामंजस्य स्थापित कर स्वास्थ्य लौटा सकता है। उसे प्रकृतिसे फिर पथप्रदर्शन प्राप्त करना चाहिए। इसके लिए किसी तरहकी चालाकीकी जरूरत नहीं है, न इसके लिए कुछ जानने या सीखनेकी आवश्यकता है वरन् स्वास्थ्यका सही रास्ता पानेके लिए उसे उन सभी झूठी और अनावश्यक बातोंको भला देना चाहिए जो जबरदस्ती सीखनी पड़ी हैं। उसे अपने सिरपरसे अक्लके सारे बोझको उतार फेंकना चाहिए। इस बोझके नीचे आत्मा और मन दबे रहते हैं और इसने मनुष्य-जातिको मूर्ख और अंधा बना रखा है। जब मनुष्य प्रकृतिके बोल सुनने लगता है तब उसे और किसी चीजके जाननेकी इच्छा नहीं रह जाती। वह यह नहीं जानना चाहता कि प्रकृतिके नियमोंपर चलनेपर रोगोंका क्यों नाश हो जाता है और क्यों शरीरका स्वास्थ्य एवं शक्ति बढ़ जाती है और न उसे शरीर, मन एवं आत्माके व्यापारके समझनेकी ही जरूरत रह जाती है। मनुष्यका आजका ज्ञान अविश्वसनीय है, मनुष्य इसके चक्करमें पड़कर भटक जाता है।

बच्चेकी तरह प्रकृति-माताकी गोदमें अपनेको डाल देनेमें ही मनुष्य-जातिका कल्याण है।

प्रकृति-विरोधी सभी आदतें एक साथ छोड़ सकना संभव नहीं है। यदि कुछ आदतें अच्छी हों तो मैं उन्हें भी बुरी आदतोंके साथ धो बहाना नहीं चाहता और आजके मनुष्यकी हर एक चीजको सकारण समझनेकी आदतको भी तरजीह देना चाहता हूं।

इसलिए मैं रोगकी उत्पत्तिके संबंधमें अपने विचार समय-समयपर उपस्थित करता रहूंगा और प्राकृतिक स्नान एवं प्राकृतिक चिकित्साके अन्य उपादानोंके विशेष प्रभावशाली होनेका कारण बताऊंगा।

रोग अप्राकृतिक भोजन करनेसे, जिसे प्रकृतिने मनुष्यके लिए नहीं बनाया है और न उसकी पाचन-प्रणाली ही उसके पचाने योग्य बनी हैं, पैदा होते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

ऐसी दशामें अप्राकृतिक खाद्योंके पेटमें जानेपर या तो उनका पाचन बिल्कुल होता ही नहीं और यदि होता भी है तो आधा-पाधा। जिस अंशका पाचन नहीं होता वह अंश विजातीय द्रव्य बनकर शरीरमें पड़ा रहता है (अंग-प्रत्यंगमें घुस जाता है), सड़ने[1] लगता है और मनुष्यके लिए रोग, दुःख तथा कष्टका कारण बनता है।

जल, प्रकाश आदिके अभावके समान मनोभावोंका प्रबल आवेग भी नाड़ी-संबंधी क्रिया और पाचनक्रियाको बिगाड़कर और पंगु बनाकर तथा विजातीय द्रव्यके सड़नेमें सहायक होकर या प्रोत्साहन देकर रोगोंका पोषण करता है और रोगोंकी उत्पत्तिका कारण होता है।

सड़न गरमी पैदा करती है, जिसमें रोगोंके घातक और हानिप्रद तत्त्व निवास करते हैं।

रोग-नाशके लिए सबसे पहले हमें शरीरकी भीतरी गर्मीको शांत करना चाहिए; किंतु जीवनी-शक्तिको भी उद्दीप्त करना आवश्यक है। इस शक्तिके सहारे ही शरीर भोजनसे पोषण (शरीरकी मरम्मतके लिए सामान) ग्रहण करता है और विजातीय द्रव्य (रोगके विष) को पसीने, पेशाब, पाखानेद्वारा निकालता है। जीवनी शक्तिपर ही मनुष्यका जीवन निर्भर है।

यह स्पष्ट है कि प्राकृतिक स्नान इन दोनों उद्देश्योंकी पूर्ति करता है।

रोगोंके उत्पत्ति-केंद्र पेड़पर और नाड़ियोंके मुख्य केंद्र जननेंद्रियपर ठंडे जलका प्रयोग कर हम शरीरकी भीतरी गर्मीको शीघ्र-से-शीघ्र कम करनेमें सफल होते हैं। स्नानके समयकी रगड़नेकी क्रिया भी नाड़ियोंको जगाती है और शरीरके भीतरकी गर्मी कम करनेमें सहायक होती है।

---

१. आजकल जीर्ण रोगके ही अधिक रोगी देखनेमें आते हैं। जब विजातीय द्रव्य तेजीसे सड़ने लगते हैं तो शरीरमें एक क्रांति-सी मच जाती है। ऐसी दशामें शरीर विजातीय द्रव्यको एकाएक और शक्तिशाली ढंगसे निकालने लगता है। शरीरकी इस क्रियासे तीव्र रोग (सर्दी, मियादी बुखार, न्यूमोनिया आदि) होते हैं। शरीरमें जब इतना बल नहीं होता कि तीव्र रोग पैदा कर सके तो वह जीर्ण रोगोंका घर बन जाता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गुदाद्वारका धुल जाना और उसका ठंडा हो जाना इस स्नानका विशेष अंग है ।

सभी ओषधियां, जो प्रकृतिसे नहीं ली गयी हैं एवं जो प्रकृतिके नियमानुकूल नहीं हैं, चाहे उन्होंने ऊपरी लाभ बार-बार दिखाया हो, वे अंतमें निरर्थक ही साबित होती हैं । अप्राकृतिक ओषधियोंके बहुत-से धोखे हैं । सभी अप्राकृतिक ओषधियोंसे निश्चयपूर्वक नुकसान होता है और यह नुकसान चिकित्साके आगे-पीछे जरूर दिखाई देता है । कभी-कभी ये ओषधियां जब भीतर बहुत अधिक नुकसान पहुंचा देती हैं तभी उनका असर बाहर प्रकट होता है । ऐसे सब अप्राकृतिक उपचार अथवा ऐसे उपचार जो पूरी तरह प्रकृतिके नियमानुकूल नहीं हैं, आते-जाते रहते हैं । उन्हें कभी समाजमें स्थायी स्थान नहीं मिलता ।

ओषधि-संसारमें रोज ही नयी दवाओंकी ईजाद होती है, उनका प्रचार होता है और जितनी शीघ्रतासे उनका प्रचार होता है उतनी ही शीघ्रतासे वे मिट भी जाती हैं । आज कहा जाता है कि कार्बोलिक एसिडसे दुनियाका उद्धार हो जायगा, कल सैलीसाइलिक एसिडका नाम लिया जाता है, परसों किसी नये दर्दनाशकके गुण गाये जाते हैं, फिर किसी और ओषधिपर संसारके भाग्य टिके बताये जाते हैं, और अंतमें ये सभी ओषधियां हानिप्रद एवं अनर्थकारी सिद्ध होती हैं । आज तो लोग चुपचाप अपनेको उन भयानक ओषधियोंकी भेंट कर देते हैं, जिनका भयानक फल भविष्यके गर्भमें छिपा रहता है ।

डाक्टर फाउस्टने अपने स्वर्गवासी पिताके साथ अनेक बार लोगोंको ओषधियां और जादूभरे नुस्खे बांटे थे । ईस्टरके दिन लोग इसके लिए उनके प्रति भक्ति प्रदर्शित करने आये तो वे दवाके रूपमें विष बांटनेके अपने पश्चातापको छिपा न सके । कविवर गेटेने उनके हृदयगत पश्चातापको उनके मुँहसे इस प्रकार प्रकट कराया है :

"यदि आप लोग मेरे अंतरतमके भावोंको जान सकते तो जानते कि मैं अपने पिता और अपनेको आपके समाजके कितना

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

आरोग्य समझाता हूं। हम लोगोंकी दवा करती क्या थी? रोगको नहीं, रोगीको ही समाप्त कर देती थी। किसीने इसके लिए हमसे कभी जवाब तलब नहीं किया। आज मैं ही पूछता हूं यदि किसीने हमारी ओषधियोंसे लाभ प्राप्त किया है तो वह सामने आये। आपकी इन सुंदर एवं पवित्र घाटियों और पहाड़ियोंमें हमारी नारकीय गोलयां महामारीकी तरह आयीं। मेरे दिये उस जहरने हजारोंको मौतके घाट उतारा और आज हमारे-ऐसे बेशर्म खूनियोंकी दुनिया प्रशंसा कर रही है और उसे सुननेके लिए मैं जीवित हूं।"[1]

प्रकृतिकी शरणमें जानेके बादसे जब कभी मैंने अपने स्वास्थ्य और कल्याणके लिए सच्चा उपाय जाननेकी कोशिश की है तब हर बार मैंने देखा है कि ये उपाय सर्वथा प्राकृतिक होते हैं, अर्थात् जो कुछ, जब कभी मैंने प्रकृतिसे जाना है उसकी परीक्षा करनेपर वह पूर्णतया सत्य साबित हुआ है। जब प्रकृतिके नियमानुकूल सभी कार्य किये जाते हैं तब उन कार्योंकी सत्यताकी जांच व्यर्थ है। जो कार्य प्रकृतिकी इच्छानुसार होते हैं उन्हें हमेशा सत्य समझना चाहिए। पशु और पृथ्वीके आदिम निवासी जब प्रकृतिके संपर्कमें रहते थे तो क्या वे स्नान और भोजनपर प्रयोग करके जानते थे कि उन्हें कैसे नहाना चाहिए और क्या खाना चाहिए? अतः प्राकृतिक स्नानको भी किसी ऐसे प्रयोगमें पड़नेकी जरूरत नहीं हुई।

---

१. गत शताब्दीके अंतमें मनुष्य जातिके रोगी-वृक्षमें एक सजीव शाखा, प्राकृतिक चिकित्सा प्रस्फुटित हुई। महाकवि गेटेने इसका प्रकाश पहलेसे पा लिया था। इस महान् शक्तिके सामने सभी चीजें पूर्णतः स्पष्ट नहीं हुई थीं। उनका अंतिम वाक्य है—'ईश्वर! हमारा हृदय प्रकाशसे भर दो।' इसीसे प्रकट होता है कि प्रकृतिमें जो सत्य है उसके निकट वह पहुंच गये थे। प्राकृतिक चिकित्साके जन्मकी सूचना उन्हें मिल गयी थी। गेटेने अपनी महान् कृति "फाउस्ट" में जगह-जगह अपनी ओजपूर्ण कवितामें आजकी सभ्यताकी बेहूदगियोंकी कटु आलोचना की है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इस प्रकार जब मैंने पहली बार स्नान किया तो मुझे वह लाभ और वह ताजगी मालूम हुई जो मुझे अपने जीवनमें जलके अन्य किसी स्नानसे नहीं प्रतीत हुई थी।[1]

मेरे सिवा और दूसरे जिन लोगोंने इसकी परीक्षा की उन सबको भी इसकी अनुकूलता और इससे प्राप्त हुए लाभपर आश्चर्य हुआ। सबको स्नानके समय एक बड़ी ही सुखद ठंडककी प्रतीति होती थी और स्नानके बाद उनका बदन पहलेसे ज्यादा अच्छी तरह और समान रूपसे गरम हो जाता था। प्रायः सभी लोग कहते थे कि नहान आरंभ करनेके बादसे भूख बढ़ गयी है, पैर ठीक तौरसे गरम रहते हैं, त्वचा ठीक तौरसे काम करती है, पसीना थोड़ा-थोड़ा निकलने लगा है, चित्त प्रसन्न और प्रफुल्ल रहता है, काम करनेमें जी लगता है और भी सब तरहसे लाभ प्रतीत होता है।

इस स्नानकी तारीफमें मुझे मिले सैकड़ों पत्र और खुशी-खुशी आकर लोगोंकी गायी गयी प्रशंसा मैं यहां उद्धृत कर सकता हूं, पर मैं किसी तरहके ढोल और नगाड़े बजाकर इसकी तरफ लोगोंका ध्यान आकृष्ट करना नहीं चाहता। मैं चाहता हूं कि लोग स्वयं इसे करके देखें और इसके लाभको समझें।

प्रकृतिको समझनेवाला प्रत्येक व्यक्ति जानता है कि प्राकृतिक भावोंके अनुकूल और उसकी इच्छाके अनुसार किये गये कार्य मनुष्यमात्रके लिए कल्याण-

१. थोड़े ही लोग ऐसे थे जो इस स्नानके कारण हुए रोगोंके उभारसे डर गये थे। उदाहरणार्थ, एक सज्जनने जिन्हें फेफड़ेकी पुरानी बीमारी थी, जब स्नान शुरू किया तो उनका जीर्ण रोग नवीन रोगमें परिणत हो गया, जो वस्तुतः रोग जानेका शुभ लक्षण था। इन्हीं महाशयने यह भी कह दिया कि धूपस्नान उनके अनुकूल नहीं पड़ता। जब धूपस्नान लेते हैं तो बदनके अंग-अंगमें दर्द हो जाता है। जब कि इस दर्दका यह मतलब है कि उनके शरीरके विजातीय द्रव्य—रोगके कीटाणुओं—को सूर्यकी किरणें अपनी जगहसे निकाल फेंकनेके लिए हटा रही हैं। जिन रोगियोंको प्रकृति और उसकी चिकित्सा-शक्तिका इतना-सा ज्ञान नहीं है वे शायद ही कभी स्वास्थ्यलाभ कर सकें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

के साधन हैं। ऐसा व्यक्ति इस स्नानका स्वागत अवश्य करेगा और उसे यह स्नान अकूत सुख और स्वास्थ्य प्रदान करेगा। यदि ऐसे आदमी, जिनका प्रकृतिकी अवहेलना करना ही धर्म है और जिन्होंने विज्ञान और डाक्टरमें अपनी सारी श्रद्धा डुबो दी है, इस स्नानका उपहास करें और इसकी ओर घृणाकी दृष्टिसे देखें तो हमें इसकी परवा नहीं करनी है।

इस स्नानका प्रयोग आरंभ करनेवालोंको मैं इसके संबंध में कुछ और बातें बता देना चाहता हूं। इस स्नानके, गरम पानीसे किये जानेका मैं विरोधी हूं। ऐसा करना प्रकृति-विरुद्ध है। ठंडे-से-ठंडे पानीमें भी पैर और नितंब रखकर बैठना बहुत कठिन नहीं है। (जो ठंडे पानीसे बहुत डरते हों, वे आरंभमें यह स्नान बहुत हलके गरम पानीमें या गरम कमरेके अंदर कर सकते हैं।) जहां एक बार पेड़ और जननेंद्रिय धोयी और रगड़ी गयी, पेड़ के अंदर ठंडक पहुंची कि खून वहां दौड़ आता है और सारे बदनमें गरमी आ जाती है, पर इसपर भी जाड़ेके दिनोंमें यदि कोई यह स्नान न कर सके, गोकि ऐसा होता बहुत कम है तो वह या तो स्नान बहुत थोड़ी देरके लिए करे या फिर बिल्कुल ही बंद कर दे। ऐसी अवस्थामें नंगे रहना, पेड़ू पर मिट्टीकी पट्टी रखना, जिसके बारेमें आगे चलकर मैं विस्तारसे बताऊंगा आदि उपचारोंसे लाभ उठाया जा सकता है।

स्नानके लिए टबमें जो पानी भरा जाय वह बहुत गहरा न हो, रोगीके हाथके पंजे जितना गहरा काफी होगा। साधारणतः एक व्यक्तिके लिए तीन इंच गहरे पानीसे अधिककी जरूरत नहीं होती। स्नानके बाद शरीरको रगड़ने और कसरत करनेकी जो राय दी गयी है वह कसरतके किन्हीं खास नियमों अथवा मालिशकी किसी खास पद्धतिके अनुसार नहीं होनी चाहिए वरन् इनके करते वक्त अपनी इच्छा और रुझानका खयाल रखना चाहिए।

जिसे सुविधा हो (जो खोजता है उसे सुविधा मिल ही जाती है) वह यह स्नान खुली जगहमें करे। आरंभमें मनुष्य खुली जगहमें ही स्नान करता था। यदि वह इस स्नानसे पूरा लाभ लेना चाहता है तो फिर खुलेमें वह इसे करना आरंभ कर दे। गंदी हवा और कमरेमें बैठकर भोजन करनेके बजाय खुली

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जगहमें बैठकर भोजन करनेपर भोजन भी अधिक स्वादिष्ट लगता है और उससे शरीरको लाभ भी अधिक पहुंचता है ।

स्त्रियोंको मासिक धर्मके समय यह स्नान बंद कर देना चाहिए, पर नंगे पांव टहलना, वायु और प्रकाश-स्नान करना, मिट्टीकी पट्टी लेना आदि बंद करनेकी जरूरत नहीं है । इस समय इन्हें करते रहना विशेष लाभकारी है ।

यह स्नान नदीमें, (यदि गहरी हो तो तटके निकट) झरने एवं छोटे तालाबमें किया जा सकता है । यदि कमरेमें किया जाय तो खिड़कियां थोड़ी-बहुत जरूर खुली रहें । सवेरे कुछ भी खानेके पहले अथवा तीसरे पहर दोपहर-का भोजन पच जानेके बादका समय यह स्नान करनेके लिए सर्वश्रेष्ठ है ।

सभी मछलियां (जलके जीव) हवासे दूर रहना चाहती हैं, और हवामें रहनेवाले सभी प्राणी अपने शरीरको पानीसे बचाते हैं और जब स्नान भी करते हैं तो अपने शरीरकी बनावटके अनुसार शरीरके कम-से-कम भागमें पानी लगने देते हैं । मनुष्य प्रकाश और वायुमें रहनेवाले सब जीवोंमें श्रेष्ठ है । यदि उसे हवाका मिलना एकाएक बंद हो जाय तो वह बहुत थोड़ी देरमें मर जायगा । यदि उसके लिए आवश्यक वायुका बहुत थोड़ा भाग भी रुक जाय तो जिस प्रकार पानीसे निकलते ही पानी बिना मछली मरने लगती है उसी प्रकार आदमीकी भी जीवनी-शक्ति कम होने लगती है और वह कमजोर हो जाता है । जब आदमी प्रचलित स्नान करता है तो वह अपने शरीरको पानीमें डुबो देता है, उस वक्त वह अपने रोमकूपोंसे, जिनसे वह काफी वायु शरीरमें ले जाता है, न शुद्ध वायु ही खींच सकता है और न उपयोगमें लायी हुई गंदी वायु ही निकाल सकता है; अतः इस प्रकारके स्नानसे शरीरको हानि पहुंचती है और वह कमजोर हो जाता है । यदि ऐसा स्नान बहुत थोड़ी देर, कुछ क्षणके लिए ही किया जाय तो शरीरमें ठंडक पहुंचनेसे उसे जो लाभ मिलता है—और यह ठंडक कुछ क्षणोंमें ही शरीरमें पहुंच जाती है—वह शरीरके उतनी देर वायुसे वंचित रहनेकी हानिसे कुछ अधिक हो सकता है; पर यदि यह स्नान प्रचलित प्रथाके अनुसार पांच, दस या पंद्रह मिनट या इससे भी अधिक देरतक किया जाता है तो इससे बहुत अधिक हानि होती है । यदि हमारे किसी विशेष अंगको या भागको वायु न मिले, जैसा कि चमड़ेके

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दस्ताने पहन लेनेपर हाथों का हाल होता है तो उस अंगको क्षति पहुंचती है। उससे वह एक तरहसे पंगु हो जाता हैं। बैठक-नहान[1] लेते वक्त कमर और पेट चारों ओरसे पानीसे ढक जाता है, इसलिए शरीरका यह भाग वायुसे वंचित हो जानेके कारण अकर्मण्य-सा हो जाता है और स्नान करते वक्त समुचित रूपसे क्रियाशील नहीं रहता, अतः इस स्नानसे बहुत कम लाभ मिलता है। बैठक-नहानमें न पेड़ूपर पानी मारते हैं और न उसे रगड़ते हैं। प्राकृतिक स्नानमें पिछले जल-प्रयोगोंकी सभी गलतियां, जिनके कारण स्नानका पूरा लाभ नहीं मिलता था, दूर कर दी गयी हैं। जलके इस प्राकृतिक प्रयोगसे जो लोगोंको बड़े-बड़े लाभ मिल रहे हैं उसका यही रहस्य है।

अब यह आशा की जानी चाहिए कि प्राकृतिक स्नानका अमीर और गरीब, छोटे और बड़े समान रूपसे आदर करेंगे और जनतामें इसका प्रचार हो जायगा। इसके द्वारा बूढ़े, जवान, बच्चे और बड़े सबको वह आनंद प्राप्त होगा जिसे सहृदया प्रकृति-माता खुले हाथों लुटानेको उत्सुक रहती है। यदि कोई कहे कि मैं स्वस्थ हूं, अतः मुझे इस स्नानकी जरूरत नहीं है तो यह उसकी गलती है; क्योंकि प्रकृतिकी प्रधान इच्छा यह नहीं है कि रोगी ही स्नान कर खोया स्वास्थ्य प्राप्त करे; बल्कि वह तो यह चाहती है कि सभी स्नान करें, स्वस्थ एवं प्रसन्न रहें और सबका चेहरा प्रफुल्ल रहे। प्रकृतिके जिन अलंघ्य नियमोंके अनुसार गरमीके बाद जाड़ा और रातके बाद दिनका होना निश्चित है, उन्हीं नियमोंके अनुसार अप्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेवाले, गंदी हवामें रहनेवाले, शराब, चाय, काफी, तंबाकूका व्यवहार करनेवालेका रोगका शिकार होना भी निश्चित है। इसका यह मतलब नहीं है कि इस विनाशमें पड़े हुएको वही रोग हों जिनसे लोग आमतौरसे परिचित है या जो दिखाई देते हैं वरन् कोई-न-कोई रोग शरीरमें अवश्य घर कर लेता है और आगे पीछे वह स्पष्ट रूपमें प्रकट होता है।

कई बच्चोंका, जब वह स्कूलमें जाते हैं तो, पढ़नेमें ध्यान नहीं लगता, वे सुस्त रहते हैं और उन्हें सबक बड़ी मुश्किलसे याद होता है। बहुधा वे लाड़-

---

[1] बैठक-नहान कूनेके कटि-नहानकी तरह लिया जाता है। अंतर इतना ही है कि आदमी चुपचाप टबमें बैठा रहता है, पेड़को नहीं मलता। —अनुवादक

Arya Samaj Foundation Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्यारमें खराव हुए होते हैं और पाप एवं दुराचारमें फंस जाते हैं। उन्हें इसके लिए दंड दिया जाता है और अक्सर वे बुरी तरहसे पीटे जाते हैं। सही वात यह है कि वे वच्चे भयंकर रूपसे रोगसे पीड़ित हैं, उन निर्दोषोंको व्यर्थ ही दंड दिया जाता है। पिताको अपने प्रिय पुत्र और पतिको अपनी प्रिय पत्नीके साथ कठोरताका और कभी-कभी राक्षसका-सा व्यवहार करते और फिर उ- के लिए पश्चात्ताप भी करते आपने देखा होगा। वेचारे नहीं जानते कि शराव तथा अन्य विषोंका उपयोग करनेके कारण उनकी नाड़ियां आवश्यकतासे अधिक गरम हो गयी हैं और वे वीमार हैं।

अन्य वहुत लोग अनेक तरहके दुराचारों और अपराधोंमें फंस जाते हैं। ऐसे लोगोंको रोग-मुक्त करने एवं स्वस्थ वनानेके वजाय जेलों और पागल-खानोंमें भेज दिया जाता है।

नव-वधू घरमें पैर रखती है और शीघ्र ही उसके स्वभावमें परिवर्तन होने लगता है। वह वहमी, चिड़चिड़ी और मूर्च्छा रोगसे आक्रांत हो जाती है। "विवाहके कपड़े मैले होनेके पहले ही हृदयकी चिरसंचित कामनाएं छिन्न-भिन्न हो जाती हैं।" वैवाहिक जीवनमें चिर-अभिलषित सुख नहीं मिलता, स्वर्ग नरकमें परिणत हुआ प्रतीत होता है। विवाहके समय जिस युवतीको लोग सर्वगुणसंपन्न एवं सहृदया कहते थे उसे लोग धीरे-धीरे डायन कहने लगते हैं; पर उस वेचारीकी भर्त्सना करना व्यर्थ है। जिस प्रकारका अप्राकृतिक जीवन विवाहित दंपती साधारणतया व्यतीत करते हैं उसका कुछ फल तो मिलता ही है और पहला फल अक्सर पत्नीको ही चखना पड़ता है।

प्रकृतिके संपर्कमें रहनेवाले वनके पशुओं और पौधों (खेतके पौधे नहीं) का स्वास्थ्य, सौंदर्य और यौवन प्रत्येक जातिके लिए एक निश्चित समयतक कायम रहता है (केवल उनको छोड़कर, जिनके प्राकृतिक जीवनमें मनुष्यने वाधा डाल दी है) और फिर उन सवकी मृत्यु हो जाती है।

आजके जमानेमें मनुष्योंकी हालत यह है कि वचपनमें ही किसीकी आंखें खराव हो जाती हैं, किसीको सुनाई ही कम देने लगता है, किसीके दांत गिर जाते हैं, किसीके वाल झड़ जाते हैं, कितनोंको नाड़ी-दौर्वल्यका रोग हो जाता है और कितनोंका दिमाग कमजोर हो जाता है। आजकी अनिन्द्य सुंदरीपर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कल ही कुरूपताकी छाया पड़ जाती है, वह पीली और दुबली अथवा मोटी और भद्दी हो जाती है और अभी-अभी जो युवक उसके सौंदर्यसे अभिभूत था उसे वह घृणास्पद प्रतीत होने लगती है।

कितने ही आदमी, जिनकी आर्थिक स्थिति ठीक रहती है, चिंतित और घबराये रहते हैं; कितने ही लखपतियोंपर तो भोजनतककी चिंता सवार रहती है।

"चिंता हृदयके अंतस्तलमें निवास करने लगती है। एकांत पाते ही यह चिंता उसका कलेजा काटने लगती है, वह लुटी-सी दशामें छटपटाती रहती है।"

× × ×

"हम उस आघातसे डरते रहते हैं जो हमें कभी नहीं लगा, हम उस वस्तुके लिए रोते हैं जो हमने कभी नहीं खोयी।"

(गेटेके 'फाउस्ट'से)

इन सभी काली घटाओंको, जिनसे राजाके महल और रंककी झोंपड़ीकी शांति और सुख समान रूपसे विनष्ट होता रहता है, प्राकृतिक स्नान उड़ा और भगा देगा।

यह नवीन प्राकृतिक स्नान, जिसे 'प्राचीन' विशेषणसे विभूषित करना ही ज्यादा उपयुक्त होगा, मनुष्यको अपनेको जीवित रखनेकी आजकी लड़ाईके लिए जवानोंकी शक्ति और स्फूर्ति प्रदान करेगा और उसके दौड़-धूप, हड़बड़ी-भरे जीवनमें शांति और मधुरता भरेगा। कुत्तोंद्वारा पीछा किये जानेपर थकान और बदहवासीकी हालतमें मैंने पशुओंको अपनी नाड़ियोंको शांत करने और पुन: शक्ति प्राप्त करनेकी गरजसे स्नानके लिए जलकी तलाश करते देखा है। आजके हतभाग्य मनुष्योंको, जो आपसमें ही एक-दूसरेका इस तरह पीछा करते हैं कि वे हमेशा थकानसे हांफते रहते हैं और उनका नाड़ी-संस्थान हमेशा उत्तेजित-सा रहता है, क्या ही अच्छा होता यदि यह ज्ञान हो जाता कि प्राकृतिक स्नान उन्हें शांति और शक्ति दोनों प्रदान करेगा।

इस स्नानसे तत्काल लाभ यह मिलता है कि पेड़ूकी गरमी शांत हो जाती है, ठंडक आ जाती है और जीवनी-शक्ति (पाचन-शक्ति) इस हदतक बढ़ती

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

है कि वह विजातीय द्रव्यको और अप्राकृतिक भोजनके कम पचे या अनपचे भाग को निकालने लगती है जिससे वे लोग भी, जिन्होंने अपने जीवनमें कभी किसी प्रकारके सुधारको स्थान नहीं दिया, रोगोंके आक्रमणसे वच जाते हैं।

जो इस रीतिसे बराबर स्नान करेंगे वे कभी पक्षाघात, विषाद, मियादी बुखार, हैजा, नासूर, क्षय आदि रोगोंके चंगुलमें नहीं फंसेंगे।

प्राकृतिक स्नानके जो लाभ यहां बताये जा रहे हैं उनकी इस स्नानके बाद होनेवाली अनुभूतिके आधारपर कोई भी आशा कर सकता है।

इस स्नानसे शरीरकी प्रतिक्रिया-शक्ति भी बहुत अधिक बढ़ जाती है। उसकी दशा पहलेकी-सी हो जाती है जब कोई भी अनावश्यक वस्तु शरीरमें प्रवेश करते ही यह शक्ति उसे निकाल बाहर करनेकी कोशिश करती थी। उदाहरणके लिए, जब कोई पहले-पहल सिगरेट पीनेकी कोशिश करता है तो उसे कै और मिचली आती है।

प्राकृतिक स्नान करने लगनेके बाद सिगरेट पीनेवालोंको सिगरेट पीना अच्छा नहीं लगता। शराब और मांसके आदियोंको कोई भी शराब अच्छी नहीं लगती और न मांस खानेकी इच्छा होती है। अधिकतर लोगोंका प्रकृतिके प्रति आकर्षण बढ़ जाता है और इस आकर्षणका लाभ उठाकर वे अधिक-से अधिक प्राकृतिक जीवन अपनानेकी कोशिश करते हैं। इस प्रकार आज जो अपनेको स्वस्थ कहते हैं वे भी इस स्नानसे आरोग्य-लाभ करते हैं।

मैं चाहता हूं कि यह स्नान रोगियोंके निवास-स्थानमें भी प्रवेश करे और अशक्त और ज्वराक्रांत, गठियासे पीड़ित और लुंज, अंधे, बहरे, नाड़ी-दौर्बल्य एवं क्षयसे पीड़ितोंको भी, जो कष्टसे कराहते रहते हैं, एवं की गयी गलतियोंके लिए पश्चात्ताप करते रहते हैं, खुशीका संदेश सुनाए।

रोगी नैराश्यके अंधकारमें आशाकी किरणें ढूंढ़ते रहते हैं। सांत्वनाका प्रत्येक शब्द उनपर असर करता है। प्राकृतिक स्नानकी बात बतायी जानेपर उनमेंसे अनेक ठंडे दिलसे कहते हैं—'आपकी बातें समझमें तो आ रही हैं, पर विश्वास नहीं होता।' ठीक है, अनेक बार अनेक प्रकारकी ओषधियोंपर उन्होंने विश्वास किया और फल ऐसा निराशाजनक निकला कि उनकी सारी आशा ही मर गयी।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पर पूछना यह है कि अबतक किसकी सहायताकी याचना और प्रार्थना की गयी? जिन प्रतिमाओंकी अबतक पूजा की गयी उनकी परीक्षा होनी थी; यदि उनकी बड़ी-बड़ी उपाधियों और बाहरी तड़क-भड़कको हटाकर उन्हें देखा जाता तो मालूम होता कि वे बहुत साधारण किस्मकी मिट्टी और पत्थरकी बनी हैं।

उनका विश्वास दवा देनेवाले चिकित्सकपर था और यदि कोई रोगी चिकित्सक महाशयके सामने प्राकृतिक चिकित्साकी तारीफ करता तो चिकित्सक महाशय कह देते कि उनकी दवा भी तो प्रकृतिसे ही ली गयी है, अतः हानिरहित है। इसमें क्या संदेह है कि सभी चीजें प्रकृतिसे मिलती हैं। तंबाकू और शराब भी तो प्रकृतिसे ही मिलती है जिनके कारण लोगोंको अपार कष्ट होता है। ऐसे जहर भी तो प्रकृतिसे ही मिलते हैं, जिन्हें थोड़ी मात्रामें भी आदमी खा ले तो तुरंत मर जाय। ये चिकित्सक अपनी दवा अधिकतर जहरीले पौधों और खनिजोंसे बनाते हैं। जंगली लोग और पशु, जिन्हें वनस्पति-विज्ञानका कोई ज्ञान नहीं होता, जहरीले पौधोंको बिना चखे ही पहचान जाते हैं और उन्हें शत्रु समझकर उनसे बचते हैं। ये जहरीले पौधे और 'शोधक' रसायन हमारी विकृत रसनाको भी अपनी प्राकृतिक अवस्थामें बहुत बुरे लगते हैं। इससे यह साबित होता है कि जब उन्हें अप्राकृतिक तरीकोंसे और भी खराब कर दिया जाता है तब वे हमारे लिए और भी हानिकारक होते हैं। स्वास्थ्यकी अवस्थाकी बनिस्बत रोगकी अवस्थामें उनका उपयोग अधिक हानिकर होगा।

ईश्वर अपनी आज्ञाएं स्पष्ट शब्दोंमें और विविध रीतियोंसे बराबर देता है जैसे, "तू वृक्षोंको न खा" पर हम उस सर्वज्ञ और सर्वशक्तिमान् ईश्वरकी आज्ञाओंका उल्लंघन बराबर करते हैं और दंडस्वरूप स्वर्गसे बार-बार निकाले जाते हैं।

कुछ लोग प्राकृतिक चिकित्साकी बड़ाई सुनकर इतने अंधे हो जाते हैं कि वे अपनेको "प्राकृतिक चिकित्सक" के हाथों सौंप देते हैं और समझते हैं कि उनकी अच्छी-से-अच्छी चिकित्सा हो रही है। ऐसी दशामें भी बहुतोंकी आशा नैराश्यमें ही परिणत होती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यदि हम प्रकृतिकी शरण जायं तो आ त भी हमें निश्चयपूर्वक और आसानी-से ज्ञात हो सकता है कि स्वास्थ्य-रक्षा और रोग-निवारणके लिए हमें किन साधनोंका अवलंबन करना चाहिए। चिकित्सक कहता है कि ताजे फल न खाओ। खाना है तो उन्हें उबालकर खाओ, पर प्रकृति हमारे लिए हमेशा उबाले हुए नहीं, ताजे फल ही उपजाती है, इसलिए ताजे फल ही प्रत्येकके लिए और प्रत्येक दशामें अच्छे रहेंगे; क्योंकि प्रकृतिकी पाकशाला सर्वोत्कृष्ट पाकशाला है। दूसरे प्राकृतिक चिकित्सक महाशय गेहूंके आटेकी रोटी भर-भर पेट खानेकी राय देते हैं। हमने देखा है कि स्पैरो (एक पक्षी) और घोड़ा राई और और गेहूंकी वालियां खाना पसंद करता है; पर मालूम होता है मनुष्य इन वालियोंको प्राकृतिक दशामें नहीं पचा पाता। पशु इन्हें कच्ची या अधपकी दशामें ओर इनको डंठलसमेत खाना ज्यादा पसंद करता है, पर साधारण रोटी या खमीर उठायी हुई रोटी, भूसी और डंठल निकालकर केवल पके अन्नके गूदे (विना चोकरका आटा) की वनती है। और भी देखा जाता है कि जव घोड़ों और अन्य पशुओंसे खासतौरसे कठिन श्रमका काम नहीं लिया जाता उस वक्त यदि उन्हें गेहूं या जई ज्यादा खानेको दी जाती है तो उनके पैरोंमें सख्ती आ जाती है और वे वदमिजाज हो जाते हैं। घोड़ेकी संवेदनशीलता तो देखिए कि, जहां खास तौरसे सवारीके काममें आनेवाले घोड़े-को ज्यादा आटा खिलाया गया कि वह वीमार पड़ा। जंगली घोड़े और जेबरा, जो केवल घास खाकर रहते हैं, पालतू घोड़ेसे कितने अधिक सुंदर, तेज, मजबूत और कठिनाई वर्दाश्त करनेवाले होते हैं! डवल रोटीका अन्न पिस-पककर अपनी प्राकृतिक अवस्थासे वहुत भिन्न हो जाता है, इसलिए अच्छा यही है कि डवल रोटी खानेकी राय देनेवालों की वात अनसुनी कर दी जाय और जव कोई उपाय न चले तभी खमीर उठायी रोटी खायी जाय और थोड़ी-से-थोड़ी खाकर काम चलाया जाय। जिस आटेमें वाहरी चीजें डालकर खमीर उठाते हैं उसकी रोटी तो कभी न खायी जाय।

अक्सर लोग वाष्प-स्नानकी राय देते है, पर प्रकृतिने किसीके साथ वाष्प-स्नानका यंत्र पैदा नहीं किया, न प्रकृतिमें कहीं कोई ऐसी चीज मिलती है जिसकी तुलना वाष्प-स्नानके यंत्रसे की जा सके। इसलिए चाहे सभी प्राकृतिक

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

चिकित्सक एक स्वरसे ही क्यों न वाष्प-स्नानकी तारीफ करें, पर है यह नुकसानदेह ही। मेरे कथनकी सत्यता तो भविष्य प्रमाणित, करेगा, गोकि इक्के-दुक्के लोग तो आज भी वाष्प-स्नानका खुल्लमखुल्ला विरोध करते सुनाई देते हैं।

तो यह साफ है कि प्रकृति बड़ी सरल और सुबोध भाषामें बोलती है। प्रकृतिकी यह भाषा किसी स्कूलमें नहीं पढ़ायी जाती, पर यदि हम इसे समझने-की कोशिश करें तो यह भाषा हमें अधिकाधिक समझमें आने लग जायगी।

कुछ लोगोंको समयके प्रभावसे प्रकृतिकी आवाज सुनाई नहीं देती और जिन्होंने विश्वविद्यालयमें और ऐसे स्थानोंमें, जहां स्वास्थ्यसंबंधी ज्ञान प्रकृतिका विरोध करना समझा जाता है, शिक्षा पायी है उन्हें विशेषतः यह आवाज नहीं सुनाई पड़ती। इन विश्वविद्यालयोंमें खाद्योंपर प्रयोग किये जाते हैं, उनके विभाज्य अंगोंका पता लगाया जाता है और एकपर दूसरे-की प्रतिक्रिया जानी जाती है और वहां यह उम्मीद की जाती है कि मुर्दे बतायेंगे कि जिंदोंमें भोजन किस प्रकार सजीव पदार्थमें परिणत हो जाता है।

उपयुक्त भोजन क्या है? स्वास्थ्य-रक्षाके लिए भोजनके संबंधमें क्या करना चाहिए? इन प्रश्नोंके उत्तर के लिए आदि निवासियोंने न कभी रसायन-संबंधी तालिकाको देखा और न जंगलमें रहनेवाले घोड़े और हिरन अपने भाई-बहनोंके शवकी जांच करते हैं, न पेटकी बनावट जानते हैं और न आंतोंकी लंबाई ही नापते हैं। इसलिए प्रकृतिकी यह इच्छा नहीं है कि उपर्युक्त रीतिसे हम लोग स्वास्थ्यसंबंधी ज्ञान प्राप्त करें। इस प्रकारका ज्ञान प्रकृतिके विरुद्ध है; अतः यह हमेशा गलतीके रास्तेपर ले जानेवाला है। प्रयोगशालामें निर्जीव वस्तुएं उत्पन्न की जाती हैं, पर मनुष्यके आमाशयमें उसके सजीव शरीरके अंग और विभाग तैयार होते हैं। रासायनिक द्रव्योंकी बाहर होनेवाली क्रिया-प्रतिक्रियाकी तुलना मनुष्य-शरीरके नाड़ीजालपर होनेवाले असरसे नहीं की जा सकती। शरीरके परिचालन, पाचन एवं जीवनके पीछे कुछ गुप्त शक्तियां काम कर रही हैं, जिन्हें हम न कभी समझ सके और न कभी उन्हें समझ सकनेकी उम्मीद है। निस्संदेह आजका मनुष्य निरंतर और बिना दम लिए अन्वेषणके कार्यमें लगा हुआ है, पर यह भी वह एक देवीके इस शाप—"पृथ्वी पर तू

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

आवारगी और भगोड़ेका जीवन व्यतीत करेगा"— का भरना भर रहा है; लेकिन—

"दिनके प्रकाशमें भी वह हमें दिखाई नहीं देता, हमारे शोर करनेपर भी वह हट नहीं सकता; प्रकृति जो हमें बताना नहीं चाहती उसे हम संड़सी, हथौड़े और चाकूके जोरसे नहीं जान सकते।"

(गेटेके 'फाउस्ट' से)

जिन तत्वों, द्रव्यों और क्रियाओंका महत्त्व प्रयोगशालामें होता है उनका मनुष्यके आमाशय और नाड़ी-जालके लिए लाभकर होना आवश्यक नहीं है। यही नहीं, ये उनके लिए अनर्थकारी भी सिद्ध हो सकते हैं। फलतः इस प्रकारका विज्ञान हमेशासे मूर्खतापूर्ण विचारोंसे भरा रहा है।[१] ऐसे युवकों-पर, जो बाहरी प्रभावके प्रति संवेदनशील रहते हैं और जो आजकी गलत शिक्षाके कारण आंख मूँदकर सर्वज्ञ और प्रमाणके पंडित कहे जानेवाले लोगोंकी बात सोलहों आने सही मान लेते हैं, गलतीका असर खास तौरपर होता है। यह असर उनपरसे मिट नहीं पाता, उनपर इसकी छाप लग जाती है। जो चिकित्सक विद्यालयद्वारा अपने सिरपर लादे गये बोझको उतार फेंकना चाहता है और वहां सीखी गयी गलतियोंसे छुटकारा पाना चाहता है उसे इसके लिए विशेष प्रयत्न करनेकी आवश्यकता होगी, और अपने अंदरसे उस झूठे घमंडको जो हलकी चीजोंको मूल्यवान् बतानेकी कोशिश करता है, निकाल डालनेकी जरूरत होगी।

सबको ऐसी शिक्षा देनी कि सब अपनी चिकित्सा आप कर सकें, यह पवित्र आदर्श प्रत्येक प्राकृतिक चिकित्सकके सामने होना चाहिए।

---

१. लोग कहते हैं कि औषध-विज्ञानको इस प्रकार सीधे-सीधे गलत नहीं कहा जा सकता। औषध-विज्ञानका जन्म मनुष्यके प्राकृतिक जीवनके पतनके साथ हुआ और ज्यों-ज्यों मनुष्यने अप्राकृतिक जीवनको अपनाया इसकी उन्नति हुई और अप्राकृतिक जीवनके अंतके साथ-साथ इस विज्ञानका अंत होना भी निश्चित है। इतिहास बताता है कि अनेक प्रकारके दूषण सदियोंतक प्रचलित रहे हैं और फिर मिटे हैं। जादूगरीको मिटते तो विज्ञानने स्वयं देखा है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दूसरे हमारे लिए सोचें या सोचनेका वहाना करें, यह देख सकना बड़ा आसान और साथ-साथ मजेदार भी है, पर यदि लोग स्वास्थ्यका सत्य मार्ग पाना चाहते हैं, जीवन-वसंतमें विहार करना चाहते हैं तो प्रत्येकको अपना डाक्टर आप बनना चाहिए।

पर मैं किसी रोगीको प्राकृतिक स्नान करनेकी राय दूं तो क्या उसे मेरी बात माननी चाहिए ? जरूर ! और बिना झिझकके ! स्नानसे मेरा कोई संबंध नहीं है। यदि संबंध है तो इतना ही कि इस स्नानको इस रूपमें प्रकृतिसे प्राप्त करनेका मेरा सौभाग्य रहा है और भी जो कुछ मैं इसके बारे में कह रहा हूं वह केवल यह दिखानेके लिए कि खेत, चरागाह, जंगल और घाटीमें रहनेवाले प्राणी, जो अब भी प्रकृतिके भावको समझ पाते हैं, इस स्नानको जानते हैं और लाभके साथ इसका प्रयोग करते हैं। गो कि हमारी भावना, नैसर्गिक प्रवृत्ति और विवेक बहुत कुछ दब गये हैं फिर भी वे इतने सजग तो हैं ही कि हम उनके द्वारा यह जान सकें कि हमारे लिए सही रास्ता क्या है ? आज भी हमें हमारी रसना बता सकती है कि बिना बिगाड़े, स्वाभाविक दशामें हम जिन खाद्योंका उपयोग कर सकते हैं वे करमकल्ला, आलू या मांस नहीं हैं। प्रकृतिने हमारे लिए फल—छोटे रसीले फल (शहतूत, मकोय, जामुन इत्यादि) और गिरीवाले फल (बादाम, अखरोट, नारियल) ही उपजाये हैं। इसी तरह जिन्होंने और अनेक प्रकारके स्नान किये हैं उन्हें प्राकृतिक स्नानसे जो आराम और ताजगी मिलती है उससे इस स्नानकी सर्वश्रेष्ठताके विषयमें उनके मनमें कोई संदेह नहीं रह जाता।

इसलिए स्वास्थ्यमें किसी प्रकारकी गड़बड़ी आनेपर---जिसे लोग आज रोगके नामसे पुकारते हैं या स्वास्थ्य बिल्कुल खराब होनेकी दशामें भी जिसे नाना ओषधियां, जो कुछ-न-कुछ प्रकृति-विरोधी अवश्य रही होंगी, न सुधार पायी हों—हमें प्राकृतिक स्नानका पूरे विश्वासके साथ प्रयोग करना चाहिए। पर जब कोई रोगी खतरनाक और नुकसानदेह दवाओंसे अपना पिंड छुड़ा लेता है और प्राकृतिक, निरापद ओषधियोंकी शरण जाता है तो खायी गयीं दवाओं और गलत चिकित्साके कारण उसका रोग इतना बढ़ गया होता है कि उसे प्रकृतिकी प्रकाश, वायु, भोजन, मिट्टी आदि अधिक आवश्यक ओषधियों-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

की भी जरूरत होती है। यदि आज आप किसीको यह बताइए कि तुम्हें नंगे रहना पड़ेगा, खास तौरसे ठंडकके वक्त, चाहे बहुत थोड़े समयके लिए ही नंगे रहनेको कहिए और यह भी कह दीजिए कि यह क्रिया कमरेमें अकेले खिड़कियां खोलकर करनी होगी तो भी वह घबरा जाता है और यदि उससे यह भी कह दीजिए कि तुम्हें मांसका भी त्याग करना होगा तो उसकी व्याकुलता और भी बढ़ जातीं हैं; क्योंकि वह समझता है कि उसे सारी शक्ति मांससे ही मिलती है, पर यदि उससे स्नान करनेको कहिए तो वह किसी तरह मान जायेगा, खास तौरसे प्राकृतिक स्नान; क्योंकि इसमें ठंडे पानीमें सारे शरीरको क्या आधे शरीरको भी डुबानेकी जरूरत नहीं पड़ती। तो फिर पहले प्राकृतिक स्नान ही करना आरंभ किया जाय।

निश्चय ही जल प्रकृतिकी विशेष ओषधि है, जिसके द्वारा वह अपने बच्चों-को बड़े-बड़े लाभ देना चाहती है; और जो जलका यह प्रयोग प्रकृतिकी इच्छित रीतिसे करेगा उसे बाइबिलका यह वाक्य "पृथ्वीको कोई रूप नहीं मिला था, वह बिल्कुल शून्य थी और ईश्वरकी सत्ता समुद्रपर राज्य करती थी" समझमें आ जायगा। बपतिस्मा लेते वक्त पाक फरिश्ते क्यों ईसाके पास आये? और क्यों बपतिस्मा लेना ईसाई-संप्रदायमें धार्मिक संस्कार एवं शारीरिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्यका चिह्न माना जाने लगा, इसका कारण भी वह समक्ष जायगा।

पर आज देखिए तो कोई बहरा मिलेगा, किसीको दूरकी चीज दिखाई नहीं देती, किसीके पैर सूजे हैं, किसीके कूवड़ निकल आया हैं, किसीका यकृत काम नहीं करता, किसीके मूत्राशयमें गड़बड़ी है, कोई मिरगीके दौरेसे परेशान है, कोई पागलपनका शिकार है और कोई दिमागकी कमजोरीसे पीड़ित है। कितने ही यक्ष्मासे पीड़ित हो कब्रकी तरफ बढ़ते दिखाई देते हैं तो कितने ऐसे मिलेंगे जो समाजसे बहिष्कृत हैं; क्योंकि वे उपदंशसे ग्रस्त हैं। अब आप मुझसे पूछ सकते हैं क्या यह स्नान इन सभी रोगोंका नाशक है और जलका यह एक प्रयोग क्या सभी रोगियोंका तारक है? इस साधारणसे स्नानमें इतनी करामात छिपी तो दिखाई नहीं देती? इस प्रश्नका मेरा उत्तर यह है हाँ, प्रत्येक रोगीके लिए और रोगकी प्रत्येक अवस्थामें यह स्नान यथेष्ठ है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इस रीतिसे रोगका निवारण बड़ा सरल कार्य दिखाई देता है, पर जो विधि-प्राकृतिक है उसका सर्वथा सरल होना भी आवश्यक है। हमारे शरीर, मन और आत्मामें पैदा होनेवाला सारे विघ्नों और रोगके सारे लक्षणोंका कारण हमारा प्राकृतिक नियमोंका उल्लंघन करना और रौंदना है। इसलिए स्वास्थ्य-प्राप्तिका एक ही मार्ग है और वह है प्रकृतिकी ओर लौटना, प्रकृति-पथपर चलना और प्रकृतिका बताया उपचार करना। जिस प्राकृतिक जल-प्रयोगकी यहां चर्चा की जा रही रही है उसके अलावा कोई अन्य प्रयोग प्रकृति हमें नहीं बताती।

प्रकृतिमें प्रत्येक ऐसी चीज, जिसे मनुष्यके हाथोंने अपवित्र और दूषित नहीं किया है, शिव और सुंदर है अर्थात् विश्वसनीय है। मनुष्य जितना ही प्रकृतिकी ओर बढ़ेगा और उसकी ओषधियोंको अपनायेगा वह उतना ही अपने शरीर, मन और आत्मामें आयी खराबी और बची जीवनी शक्तिके मुताबिक जल्दी या देरीसे पुनः स्वास्थ्य प्राप्त करनेमें सफल होगा, अतः यदि हम प्रकृतिके आदेशोंको पुनः समझनेकी कोशिश करें और उनका पालन करना अपनी मानसिक और शारीरिक शक्ति और दशाके अनुरूप सच्चे हृदयसे आरंभ कर दें तो समझ लीजिए कि हमने अपना कर्तव्य पूराकर दिया, जिसका परिणाम स्वतः हमारे लिए अधिक-से-अधिक शुभ और मंगलकारी होगा।

सर्वांगसुंदर और सुशील मनुष्य अर्थात् पूर्ण स्वस्थ मनुष्यके सबसे अच्छे उदाहरण हैं वल्वेडियरका अपोलो और वीनस (कामकी देवी)। ये यूनानी मूर्ति-कलाकी उत्कृष्ट कृतियां हैं। उदाहरणके अभावमें हम इसकी कल्पना ही नहीं कर सकते कि मनुष्यकी बौद्धिक और आत्मिक शक्तिका मापदंड क्या होना चाहिए, उसे कितना सजीव होना चाहिए, उसकी बुद्धि कितनी ग्रहणशील और तीक्ष्ण, उसका स्वभाव कितना मृदु एवं उसके हृदयमें कितनी दया और प्यार होना चाहिए। अर्थात् उसे देवत्वके कितने निकट, पहुंचना चाहिए। इसकी कल्पना तो तब हो सकती जब पूर्ण विकसित काकेशश जाति (कोहे-काफके रहनेवाले) प्रकृतिसे विछड़ न गयी होती।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मनुष्य जब पूरी तरह प्राकृतिक जीवन अपना लेगा तो वह अपने शारीरिक[१]-मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्यके आदर्शके निकट पहुंच जायगा। इस आदर्शके कितने निकट वह पहुंचेगा यह उसके वंशानुगत प्रभाव, उम्र, जीवनी-शक्ति और प्राकृतिक जीवनकी पूर्णता अथवा अपूर्णता पर निर्भर है।

बच्चोंके लिए यह अच्छा अवसर है, अतः जिस तरह हो उन्हें पुनः स्वर्गीय सुखके रास्तेपर चलाना चाहिए और और प्राकृतिक स्नान जरूर कराना चाहिए। तब हमें यह देखकर आश्चर्य होगा कि स्वभावसे वे सुशील हो गये हैं और स्कूलमें उन्हें पाठ भी बहुत जल्द याद होने लगा है। बोदापन और मूर्खता भी पागलपनकी तरहके ही रोग हैं। ये भी प्राकृतिक स्नानसे अच्छे हो जाते हैं।

बांझपन और बच्चा होते वक्तके कष्ट बड़े भयावह हैं। प्राकृतिक स्नानके प्रयोगसे, इस प्रकार प्राकृतिक जीवनकी ओर आंशिक रूपसे लौटनेसे सभ्यताकी दीवानी स्त्रीपरसे यह शाप बहुत-कुछ हट जायगा। प्रकृतिके संपर्कमें रहनेवाली सभी माताओंकी तरह उसे भी बच्चा जनते वक्त न कोई कष्ट होगा और न इससे उसे कोई खास कमजोरी आयेगी। बच्चा भी अधिक स्वस्थ और सुंदर होगा और उसे पिलानेका मधुर कर्त्तव्य पालन करनेके लिए प्रकृति उसे यथेष्ट दूध देगी। इस दिशामें मुझे अनेक अनुभव हुए हैं और सभी सफल रहे हैं। हम यह देख चुके हैं कि सभी रोग और विशेषतया जीर्ण रोग प्रकृतिके नियमों-के उल्लंघनके फल हैं। जैसा कि मैंने पहले कहा है, अप्राकृतिक भोजन पचता ही नहीं और यदि पचता भी है तो बड़ी कठिनाईसे। ऐसे भोजनके कारण और हमारे अनेक दूषणोंके कारण नाड़ी-बल अथवा जीवनी शक्ति घट जाती है। यहींसे जीर्ण रोगका आरंभ होता है। विजातीय द्रव्य

---

१. जलस्नान जैसे पूर्णतः प्राकृतिक उपादानोंकी सहायतासे ही शरीरको सच्चे अर्थमें सुंदर बनाया जा सकता है। केवल यही एक ऐसा साधन है जिससे मुंहकी झुर्रियां गायब हो जायंगी त्वचा सुचिक्कण हो जायगी। दूसरे सभी उपाय व्यर्थ हैं, लाभसे अधिक वे हानि पहुंचाते हैं। काश, हमारी माताएं और हमारी बहनें इसे समझ सकतीं!

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पेटसे वायव्य, तरल और घन रूपमें उठकर सारे शरीरमें फैल जाता है।[1] यह शरीरकी आकृतिको बदल देता है। मस्तिष्क और आत्मामें विकृति पैदाकर देता है। प्रत्येक विचारवान् आदमी जानता है कि शरीर, मस्तिष्क और आत्मामें बड़ा निकट और गहरा संबंध है। भोजनका अनपचा भाग और विजातीय द्रव्य ज्यों ही शरीरमें इकट्ठा होना शुरू होता है शरीर उसे अपने मल-मार्गोंसे मल, मूत्र, प्रश्वास, स्वेद आदिके रूपमें निकालनेकी कोशिश करता है; पर यदि विजातीय द्रव्य बराबर इकट्ठा होता रहता है तो फिर वह स्वाभाविक रूपमें नहीं निकल पाता और शरीर ताजी हवा, हवाके झोंके, ठंडक आदिसे उद्दीपन पाकर इसे जबरदस्ती निकालनेकी कोशिश करता है। शरीरकी इस क्रांतिको तीव्र रोग कहते हैं। इस क्रांतिके साधारण रूप जुकाम वगैरहको सर्दी लगना कहते हैं। उसके उग्र रूप जैसे चेचक, लालबुखार, हाफाडाफा, मियादी बुखार, हैजा आदिमें शरीरमें उठती सड़ानके फलस्वरूप हमेशा ज्वर भी साथ होता है।

अत: तीव्र रोगोंको, जिनसे लोग व्यर्थ डरते हैं, शरीरका शोधक एवं लाभकर उभार समझना चाहिए और उनके आनेपर सहर्ष उनका स्वागत करना चाहिए। वे खतरनाक तभी साबित होते हैं जब उनका दवा आदिसे गलत उपचार होता है और रोगीको ताजी हवासे वंचित कर दिया जाता है। इससे शरीर कमजोर हो जाता है, उसके सारे कार्य बंद हो जाते हैं और विजातीय द्रव्योंको, जो आंदोलित हुए रहते हैं, शरीर निकाल नहीं पाता, जिसके फलस्वरूप रोगीको बड़ा कष्ट होता है और उसकी मृत्यु हो जाती है।

उदाहरणार्थ यदि कफ (विजातीय द्रव्य) काफी मात्रामें निकल जाय तो सर्दी लगना हमेशा लाभकर सिद्ध होता है। चेचकमें बालककी मृत्यु तभी होती है जब दाने पूरे वेगसे नहीं निकलते अर्थात् दानोंके रूपमें शरीरका विजातीय द्रव्य अच्छी तरह बाहर नहीं आ पाता।

---

१. एक सैनिकको एक बार कंधमें गोली लगी और वह उस वक्त निकल न सकी। वह धीरे-धीरे सरककर एक साल बाद पैरमें त्वचापर आ गयी। इस उदाहरणसे शरीरसे विजातीय वस्तुके चलनेका अनुमान आसानीसे किया जा सकता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रोग तभी बढ़ता है जब विजातीय द्रव्यमें गति आ जानेके कारण और उसके सड़नेकी अवस्थामें उसके कणोंके आपसमें रगड़नेके कारण शरीरमें गरमी उत्पन्न हो जाती है। यह गरमी खास तौरसे पेटमें, जो रोगका प्रधान स्थान है, पैदा होती है। तीव्र रोग अर्थात् तीव्र ज्वरमें जब विजातीय द्रव्य आंदोलित हो उठता है, शरीरकी गरमी इस कदर बढ़ जाती है कि शरीरके लिए खतरा पैदा हो जाता है। प्राकृतिक स्नानसे यह गरमी काफी कम की जा सकती है। पानी, खास तौरपर ठंडा पानी, ज्यों ही पेटपर लगता है रोगीको बड़ी शांति मिलती है और वह ताजगीका अनुभव करने लगता है। स्नानसे शरीरकी जीवनी शक्ति भी बढ़ती है जो उसे रोगके कीटाणुओंको निकाल फेंकने और शरीरको निर्मल बनानेमें सदा सहायक होती है। फलतः मल शीघ्र ही (कभी-कभी इसमें दो-तीन दिनतकका समय भी लग जाता है) पसीने, पाखाने और पेशाबके रूपमें तेजीसे निकलने लगता है।

इसलिए तीव्र रोग होनेपर, चाहे वह साधारण जुकाम हो या हाफाडाफा, मियादी बुखार, हैजा आदि-सा असाधारण रोग, प्राकृतिक स्नान करना चाहिए और फिर धूप लेकर या ऊनी कपड़े ओढ़कर पसीना लानेकी कोशिश करनी चाहिए। इन रोगोंमें वायु और प्रकाश-स्नान खास तौरसे लाभकारी हैं। इसका खास खयाल रखना चाहिए कि रोगीको रात-दिन शुद्ध एवं स्वच्छ वायु मिले। जाड़ेके दिन हों और ठंडक काफी पड़ती हो तो भी कमरेकी खिड़कियां खुली रखनी चाहिए। भोजनका चुनाव बड़ी समझदारीसे किया जाय। जहांतक हो सके हमेशा प्राकृतिक रखा जाय। यदि इन नियमोंका पालन किया गया तो परिणाम हमेशा ठीक होगा और रोग जानेके बाद स्वास्थ्य इतना अच्छा हो जायगा कि आप यह कह उठेंगे कि दयालु प्रकृति हमारे लाभके लिए हमारे शरीरमें रोग उत्पन्न करती है। संभवतः यह बतानेकी आवश्यकता नहीं है कि तीव्र रोग होनेपर जितना शीघ्र इस विधिसे उपचार आरंभ कर दिया जायगा, लाभ भी उतना ही निश्चयात्मक रूपसे और स्थायी मिलेगा। यदि इन उपायों-का अवलंबन रोगीकी अंतिम अवस्थामें करेंगे, जब कि रोगीको गया हुआ समझ लिया जाता है, तब रोगीके अच्छा होनेकी उम्मीद बहुत थोड़ी रह जायगी।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

ओषधियां शरीरको पंगु बना देती हैं और उसके तात्त्विक कार्योंको रोक देती हैं। शरीरकी इसी दशाको आजकल तीव्र रोगोंका शमन कहा जाता है। इन शमनात्मक उपायोंके फलस्वरूप शरीरकी बड़ी क्षति होती है। वह नाड़ी-दौर्बल्य, दूषित घाव, मृगी, यक्ष्मा-से जीर्ण रोगोंका शिकार हो जाता है। आज-कल जो नये-नये रोग व्यापक रूपमें फैले हुए दिखाई देते हैं उसका कारण टीका और ओषधियां ही हैं।

जीर्ण रोगकी बढ़ी हुई अवस्थामें जीवनी-शक्ति (पाचनक्रिया) बहुत घट जाती है, मलनिष्कासनके द्वार (गुर्दे, पेट, आंतें) बिल्कुल निष्क्रिय हो जाते हैं और त्वचा अपना कार्य बिल्कुल नहीं करती। शरीरमें विजातीय द्रव्यको तेजी-से निकालनेकी शक्ति नहीं रह जाती---तीव्र रोगके न होनेपर विजातीय द्रव्य शरीरके अंदर ही सड़ता रहता है, फिर वह किसीके फेफड़ोंमें, किसीके पैरोंमें किसीकी आंखोंमें तो किसीके मस्तिष्कमें अंदरूनी ज्वर पैदा कर देता है। अंतमें सारा नाड़ी-मंडल ही विक्षिप्त हो जाता है, उसमें पूर्ण अवसाद आ जाता है। अब यक्ष्मा, नासूर, उपदंश, मधुमेह, मिरगी, गठिया, खुले घाव, पागलपन आदि रोग होते हैं जिन्हें आम तौरसे जीर्ण रोग कहते हैं। इन रोगोंमें विजा-तीय द्रव्य शरीरका ध्वंस कर देता है और शरीर अधिकाधिक कमजोर होता जाता है। शरीरमें इतनी शक्ति नहीं रह जाती कि वह विजातीय द्रव्य बल-पूर्वक, तेजीसे या धीरे-धीरे भी निकाल सके, अतः नाड़ी-दौर्बल्य, पागलपन यक्ष्मा आदिके रोगियों को शायद ही कभी जुकाम होता है और शायद ही कभी उन्हें मियादी बुखार आदि तीव्र रोग होते हैं। इसे शुभ लक्षण न समझकर रोगीके लिए बुरी सूचना समझना चाहिए। इनमें भी किसी-किसी रोगीकी जीवनी-शक्ति प्राकृतिक स्नान और अन्य प्राकृतिक उपचारोंसे इतनी तेजीसे और इतनी अधिक बढ़ती है कि कभी-कभी उन्हें जुकाम, खांसी, ज्वर आदि या अन्य तीव्र रोग हो जाते हैं, पर ये होते हैं बहुत कम और होते भी हैं तो बहुत हल्के रूपमें। फिर भी इनकी निरापदता और शोधन-शक्ति स्पष्ट प्रकट होती है। जीर्ण रोगके रोगियोंको कभी-कभी फोड़े और नासूर भी हो जाते हैं जिसका अर्थ यही है कि प्रकृति उनकेद्वारा विजातीय द्रव्यको बाहर निकालने-का प्रयास कर रही है।

Prof. Udit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इन रोगोंको हर दशामें शुभ लक्षण समझना चाहिए।

यही समय है जब प्राकृतिक उपादानों (स्नान, शुद्ध वायु, प्रकाश और प्राकृतिक भोजन) द्वारा विजातीय द्रव्य निकालनेमें शरीरकी सहायता करनी चाहिए ताकि शरीरको अधिक-से-अधिक तीव्र रोगोंका लाभ मिल सके। सबसे बड़ी बात यह है कि ऐसे मौकोंपर हम जरा भी न डरें।

प्राकृतिक जीवन अर्थात् प्राकृतिक स्नान, प्राकृतिक भोजन और नंगा रहना शुरू करनेपर लोग कुछ समयके लिए दुबले हो जाते हैं, कमजोरी और थकानका अनुभव करते हैं, चेहरा काला दुबला-सा दिखाई देता है और अंग-अंगमें दर्द होने लगता है। ये लक्षण उभारकी शुभ सूचना हैं, इनकी वजहसे परेशान न होना चाहिए। जो उपचार वस्तुतः प्राकृतिक है उससे कभी भी किसी प्रकारकी हानि होनेकी संभावना नहीं है और उपचारकी अवस्थामें जो भी लक्षण उत्पन्न होते हैं, चाहे वे आधुनिक दृष्टिकोणके कारण[1] कितने ही खतरनाक क्यों न प्रतीत हों, स्वास्थ्यके लाभके लिए उत्पन्न होते हैं।

---

१. प्राकृतिक चिकित्साके साथ एक बड़ी कठिनाई यह है कि शुरूसे ही और खास तौरसे रोगके तीव्ररूप धारण करनेपर कुछ नासमझ लोग अपनी राय और हिदायत आदिसे रोगीको डरा और घबरा देते हैं।

स्वस्थ और समझदार आदमी कभी ऐसा नहीं करते। एक तो उनके पास फालतू समय नहीं रहता, दूसरे वे जानते हैं कि जिस विषयका उन्हें ज्ञान नहीं है उसपर उन्हें राय देनेका अधिकार नहीं है। पर जिन लोगोंकी मानसिक और शारीरिक शक्तियोंको रोगने क्षीण कर दिया है, जिन्हें चीजें समझमें नहीं आतीं, जो अपनी कमजोरीयोंके कारण अपने जीवनसे असंतुष्ट हैं और जिन्हें कोई काम नहीं है वे प्राकृतिक जीवन शुरू करनेवालोंके लिए वास्तविक कष्टके कारण होते हैं। इन अभागोंसे बचनेका उपाय प्रत्येक आदमीको स्वयं सोचना चाहिए, पर कोई ऐसा कार्य नहीं करना चाहिए कि उनको कष्ट हो। जो हमारे प्राकृतिक जीवन अपनानेपर हमारा मजाक उड़ाते हैं और हमसे घृणा करते हैं उनके प्रति भी हमें अशिष्ट नहीं होना चाहिए, वरन् उनसे प्रेमपूर्ण बर्ताव

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बहुत पुराने रोगोंमें यह नवीन स्नान आश्चर्यजनक रीतिसे लाभ करता है। दीर्घकालसे आते रोगोंमें रोगीके सारे शरीरमें और खासतौरसे पेटमें वेहिसाब गरमी पैदा हो जाती है और वह उसमें भुन-सा जाता है। आंतोंकी श्लैष्मिक झिल्लियां सूख जाती हैं और मल सरक नहीं पाता; फलतः घातक कब्ज रहने लगता है। इस समय यदि पेटको ऊपरसे यथेष्ट शीतल जलद्वारा ठंडा किया जाता है और ऐसा करते वक्त उसे रगड़ा जाता है तो पाचन-शक्ति तुरंत उद्दीप्त होती है। उसे उस सुखका अनुभव होता है जिसे वह भूल-सा गया था। उसमें प्रसन्नता-प्रदायिनी आशाका संचार होता है और उसे विश्वास होने लगता है कि वह अवश्य स्वस्थ हो जायेगा।

पैरकी सूजन, आंख और कानके रोग, नाकका नासूर या पैरके खुले घाव जैसे जीर्ण रोगोंमें यदि जलका प्रयोग किया जाय तो किसीको किसी प्रकारका आश्चर्य करनेकी जरूरत नहीं है।

विजातीय द्रव्यकी उत्पत्ति पेटसे होती है। वहांसे वह रोगीके अंगमें पहुंचता है। अब उस अंगके नीरोग होनेके लिए यह आवश्यक है कि विजातीय द्रव्य शरीरके बाहर निकल जानेके लिए सारे शरीरसे आकर पेटमें वापस जाय।

नाड़ी-दौर्बल्य, पागलपन, नासूर, यक्ष्मा आदि रोगोंसे, जिन्हें आजकल सर्वथा दुस्साध्य समझा जाता है, ग्रस्त भयंकर रोगियोंको भी प्राकृतिक स्नानसे कुछ सप्ताह या कुछ महीनोंके अविश्वसनीय रूपसे थोड़े समयमें यथेष्ठ लाभ

करना चाहिए। ऐसे आदमियोंमें अधिकतर ऐसे ही होते हैं जो अप्राकृतिक जीवनकी खामियों और उनसे उत्पन्न होनेवाली कठिनाइयोंको जानते हैं, पर उनमें या तो साहस नहीं होता या उन्हें ऐसा सुयोग नहीं मिला कि वे अपनी गलत जीवन-पद्धतिको त्याग सकें। वे हमारी दया और सहानुभूतिके खासतौरसे अधिकारी हैं। यदि वे अपने रोगी-स्वभावके वशीभूत होकर हमें कभी कुछ कह दें तो हमें उन्हें क्षमा करना चाहिए। ये लोग जो कुछ कहते हैं उसे सुनकर चिकित्साके आरंभमें ही कष्ट होता है, पर शीघ्र ही वह शांति और गंभीरता प्राप्त होती है जिसे किसीके कटाक्ष या बोल भंग नहीं कर सकते।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

होता है और कभी-कभी इतने ही समयमें उनका रोग सर्वथा निर्मूल हो जाता है।

साधारतया ऐसे जीर्ण रोगोंमें, जिन्हें रोगी वर्षोंसे पालता रहा है, इस चिकित्सा-विधिमें बड़े धैर्य और लगनकी जरूरत होती है, क्योंकि ऐसे रोगीकी जीवनी-शक्ति बहुत धीरे-धीरे और क्रम-क्रमसे ही बढ़ती है जिसपर रोगीका स्वस्थ होना निर्भर है। फिर भी लाभ और बहुत अधिक लाभ होता है—जो लाभ आजकी प्रचलित पद्धतियां संभव समझती हैं उससे तो यह लाभ हर हालतमें बहुत अधिक होता है। कुछ खास तरहके जीर्ण रोगियोंको, जिनका रोग अत्यधिक पुराना होता है, कभी-कभी बहुत थोड़ा लाभ और कभी बिल्कुल लाभ नहीं होता। कभी तो ऐसे-ऐसे लोग, जो सर्वथा मृत्युके मुखमें गये होते हैं, चिकित्सा आरंभ करते हैं।

जख्मी हो जानेपर पशु अपने जख्मी अंगको ठंडा करनेके लिए पानीमें रखते हैं और बीच-बीचमें थोड़ी-थोड़ी देरके लिए लगातार चाटते हैं। आजकी प्रचलित चिकित्सा-पद्धतियोंमें भी हथियारके भोंकनेसे हुए घाव, कटने, जलने, ददोरा पड़नेसे बने जख्मपर पहले पानी डालकर, उसे ठंडा किया जाता है और फिर उसपर घावकी छोटाई-बड़ाईके अनुसार मोटी-पतली पट्टी पानीमें भिगोकर रखी जाती है और फिर उसपर ऊनी कपड़ा रखकर बांध देते हैं। इन घावोंपर कपड़ेकी पट्टीसे मिट्टीकी पुलटिस बांधना ज्यादा अच्छा रहेगा। मिट्टीकी पुलटिसके बारेमें विस्तारसे मैं फिर बताऊंगा।

घावका चाटना, जहांतक कि यह संभव है, घावके लिए बड़ी अच्छी चीज है। एक नवजात शिशुको कुछ चर्मरोग था, उसकी मांने उसे चाट-चाटकर अच्छा कर दिया; यह बात अभी-अभी मेरे देखनेमें आयी है। घावको बीचमें जहां गंदगी वगैरह लगी हो, न चाटकर, घावके चारों तरफकी त्वचा चाटनी चाहिए। घाव बड़ा हो तो चाटनेके अलावा प्राकृतिक स्नान और अन्य प्राकृतिक उपायोंका भी, जिनकी चर्चा मैं आगे चलकर करूंगा, सहारा लेना चाहिए। शरीरकी भीतरी गरमी शांत करनेके लिए और जीवनी-शक्ति बढ़ानेके लिए इन उपचारोंकी बड़ी आवश्यकता है। प्राकृतिक चिकित्साद्वारा जो

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

वड़े-वड़े लाभ होते हैं। उनपर इन सव उपचारोंको साथ करनेपर किसीका भी विश्वास निश्चय ही हो जाएगा।

जो पशु प्रकृतिके संपर्कमें रहते हैं उनके वड़े वड़े घाव और चोट उनके प्राकृतिक जीवनके कारण, आश्चर्यमें डालनेवाले थोड़े समयमें, विल्कुल अच्छे हो जाते हैं। जंगलमें रहनेवाले किसी पशुके पैरमें यदि कभी गोली लग जाती है या जालमें फंस जानेके कारण उसका पैर कट जाता है तो वह वहुत थोड़े समयमें अच्छा हो जाता है और अच्छा हो जानेपर पशु इस प्रकार रहता है जैसे उसे कभी कुछ हुआ ही नहीं था।

एक वार एक हिरनपर वंदूक चलायी गयी और गोली उसके वक्षस्थलके पाससे पार हो गयी, दूसरी तरफ जहां गोली निकली उसके पासका भाग खूनसे तर हो गया। दो-चार दिन वाद ही शिकारियोंने फिर उसका पीछा किया और उसे एक वाड़ेमें ला घेरा। उतना वड़ा घाव हो जानेपर भी हिरन वंदिश-को वड़ी आसानीसे पार कर गया। इस हिरनको जो गोली लगी थी निस्संदेह उससे उसके फेफड़े, हृदय अथवा किसी विशेष अंगको कोई क्षति नहीं पहुंची थी।

आदमियोंको फोड़ा होनेपर उससे जो मवाद वगैरह वहता है वह शरीरका अपनी गंदगी निकालनेका प्रयास है। तीव्र रोगकी भांति उसे भी लाभकर चिह्न समझना चाहिए। उससे खतरा और खरावी तभी होती है जव उसकी झूठी चिकित्सा की जाती है। फोड़ोंकी चिकित्सा भापद्वारा कभी न करो, न उनपर कभी भाप लगाओ।

सवसे आवश्यक वात यह है कि अव मनुष्यके शरीरपर डाक्टरकी छुरी और छूरेका लगना वंद हो जाना चाहिए। चीर-फाड़ मनुष्यकी मूढ़ताका चिह्न है। इससे प्रकृतिके कार्यमें हस्तक्षेप होता है जिसका परिणाम हमेशा भयंकर होता है। यदि परिणाम तुरंत दिखाई न दे तो भी देर-सवेर जरूर प्रकट होता है।

जिसकी यह धारणा हो कि छुरी-चाकूके वगैर हर जगह काम नहीं चल सकता उसे पहले खराव-से-खराव रोगियोंपर प्रकृतिके उपादानोंका व्यवहार समुचित रूपसे और समुचित रीतिसे कर देखना चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्रकृतिको पट्टी-फट्टी[१] पसंद नहीं है। वह नहीं चाहती कि हड्डी (पसली या पैरकी हड्डी वगैरह) टूटनेपर भी पट्टी बांधी जाय। यदि टूटी हड्डी यों ही छोड़ दी जाय तो वह कभी गलत जगह या जगहसे इधर-उधर नहीं जुटती।

इस तरह हमने देखा कि प्राकृतिक स्नान ठीक तरहसे लिया जाय तो बड़े कामका और बड़ा लाभकर सिद्ध होता है।

---

१. प्राकृतिक चिकित्सामें चीर-फाड़की जरूरत नहीं है—यह कहते समय हमें उसकी परिधिको समझ लेना चाहिए। सभी जानते हैं कि दांतोंके खराब होनेका कारण हमारा अप्राकृतिक जीवन है। चीर-फाड़को बिल्कुल तर्क करने-का अर्थ होगा खराब दांत उखड़वाये न जायं और खोड़रे भराये न जायं। इसमें संदेह नहीं कि प्राकृतिक जीवन व्यतीत कर और मिट्टीकी पुलटिसकी सहायता-से इन व्याधियों एवं इनसे होनेवाले दांतके दर्दसे भी बचा जा सकता है।

इसी तरह बाल और नाखून कटानेसे भी बचना कठिन है। प्रकृतिके संपर्कमें रहनेवाले पशु इन्हें नहीं कटाते, फिर भी इसकी वजहसे उनका चेहरा कुरूप नहीं हो जाता। मुक्त प्रकृतिमें रहनेवाली प्रत्येक चीजका नियमन प्रकृति स्वयं करती है।

और भी कई हालतोंमें (जन्मजात विकृतिमें भी) अस्त्रोपचारके कष्टसे बचा जा सकता है। बेकार अंगोंका उपयोग संभव हो सकता है तथा और भी कई प्रकारसे लाभ प्राप्त किये जा सकते हैं; पर जिन अवस्थाओंमें-अस्त्रोपचार-की बात मैं कर रहा हूं, वे आज जिन अवस्थाओंमें अस्त्रोपचार किया जाता है उनसे बहुत भिन्न हैं। आजके अस्त्रोपचारके प्रभावकी जांच की जाय तो ज्ञात होगा कि इसकी वजहसे स्वास्थ्य बहुत खराब हो जाता है और दिन-प्रति-दिन खराब होता ही जाता है, यहांतक कि प्रकृतिके कार्यमें अस्त्रोपचारद्वारा व्याघात पड़नेके फलस्वरूप मृत्युतक हो जाती है।

तीव्र एवं जीर्ण रोग तथा फोड़े होनेकी अवस्थामें भी शरीर और मस्तिष्क-को आराम देनेकी बड़ी आवश्यकता है। इन अवस्थाओंमें शरीरको रोग-निवा-रणके लिए अपनी सारी शक्ति लगानेकी जरूरत होती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मेरे चिकित्सालयमें लोग यह स्नान अधिकतर खुली जगह में करते हैं और आरंभसे ही उन्हें इसमें आनंद आता है, प्रसन्नता प्राप्त होती है और इच्छित लाभ प्राप्त होता है। इस स्नानके प्रभावसे डरपोक, गमगीन और निराश व्यक्ति प्रसन्न, तेजोमय, हिम्मतवर और बहादुर हो गये हैं।

प्रकृति-पथपर फिर चलनेकी कोशिश करनेवालोंको इस स्नानसे बड़ी सहायता मिलती है।

इसकी सहायतासे प्रकृतिके और अधिक उपचारोंकी जानकारी होती है, स्वास्थ्य अधिकाधिक सुंदर होता जाता है और अधिकाधिक आनंदकी प्राप्ति होती है।

: ३ :

शरीरको थपथपाना और रगड़ना

प्राकृतिक स्नानकी विधि निर्धारित करते वक्त मैंने शरीरके रगड़नेकी चर्चा करते हुए इसकी ओर ध्यान आकृष्ट किया है। गिरकर चोट खा जानेपर बच्चा जब रोता हुआ मांके पास आता है तब मां डाक्टरी किताब निकालकर नहीं देखती कि उसमें क्या करनेको कहा गया है, वह तुरंत बच्चेके प्रति प्रेम और सहानुभूतिसे प्रेरित होकर चोट लगे स्थानपर हौले-हौले हाथ फेरती है, थपथपाती है।

क्या आपने गांवके ऐसे गुणियोंकी बात नहीं सुनी है जो लोगोंका दर्द और मोच मलकर और थपथपाकर जल्दी-से-जल्दी निकाल देते थे ?

गांवोंके ये सरल और पवित्र प्राणी यह काम अर्थ और लाभकी दृष्टिसे नहीं करते थे। उनका यह खयाल था कि सेवाके बदले यदि वे द्रव्य लेंगे तो उनकी चिकित्सा कारगर न होगी। उनकी भावना मेथ्यूके इस उपदेशसे मिलती-जुलती है :

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

"तुझे यह चीज मुफ्त मिली है और मुफ्त ही तू उसे बांट।"

अपने संगी-साथियों और गांवके निवासियोंकी इस प्रकारकी सेवा वे केवल प्रेमभावसे करते थे। पिछले कुछ दशकोंमें विज्ञान और सभ्यता, शिक्षा और ज्ञानका बड़ा प्रचार हुआ है और इसका हमें बड़ा घमंड भी है; तथापि हमें दुःखपूर्वक कहना पड़ता है कि "पृथ्वी और स्वर्गमें अभी ऐसी अनगितन चीजें हैं जो अब तक हमारे स्वप्नमें भी नहीं आयी हैं।"

जब कभी हम उन सेवाव्रती नर-नारियोंकी बात करते हैं तो उनके प्रति हम अपनी घृणा और अवहेलना दिखाते देखे जाते हैं। आज उनकी जगह पेशेवर अंगमर्दक स्त्री-पुरुषोंने ले ली है। वे अपने कामकी खास शिक्षा पाये हुए होते हैं, उन्हें शरीर-शास्त्रका ज्ञान होता है, वे जानते हैं कि शरीरमें नस-नाड़ियों और मांसपेशियोंका स्थान क्या और कहां है, पर आजके ये अंगमर्दक वह काम सप्ताहों और महीनोंमें भी नहीं कर पाते जो गांवके अपढ़-अशिक्षित नर-नारी एक बारमें या दो-चार दिनमें कर देते थे। उनके हाथमें कुछ ऐसा जादू होता था कि उसके प्रभावसे रोग छू-मंतर हो जाते थे।

आजके अंगमर्दक अनेक दिनोंतक रोगीकी चिकित्सा चलाते रहते हैं। चिकित्साके बीच वे स्वयं पीले पड़ जाते हैं और रोगी हो जाते हैं; परंतु कभी-कभी ऐसा भी हो जाता है कि इनमेंसे कोई-कोई अंगमर्दक जो पहले बीमार थे, स्वस्थ भी हो जाते हैं।

शरीरकी मालिश करते और थपथपाते वक्त एकका स्वास्थ्य और जीवनी शक्ति दूसरेमें प्रवेश कर जाती है। इस विधिसे शरीरका रोगी अंग सप्राण हो उठता है। मालिश करने और थपथपानेका विशेष प्रभाव और लाभ यही है। इसके लिए अंगमर्दनकी शिक्षा प्राप्त करनेकी जरूरत नहीं है, शिक्षासे हानिकी ही अधिक संभावना है।

वाष्प और तरल पदार्थोंका जब संपर्क होता है तो दोनों आपसमें मिल जाते हैं।

मनुष्यकी आत्मा भी एक तत्त्व है। यह तत्त्व आकाश-तत्त्वसे भी अधिक सूक्ष्म है, पर मनुष्यकी आत्मा जिस तत्त्वकी बनी है वह तत्त्व एक केंद्रके चारों

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

ओर इकट्ठा रहता है। यह केंद्र है इच्छा-शक्ति, अतः मनुष्यकी आत्माओंका पारस्परिक परिवर्तन या सम्मिलन दो जगह रखे हुए वाष्पोंकी भांति नहीं होता। उनकी इस क्रियापर पारस्परिक पसंद, नापसंदगी, प्यार, उदासीनता, घृणाका बड़ा प्रभाव पड़ता है।

दो आत्माओंका पारस्परिक परिवर्तन, एकके प्रति दूसरेका आकर्षण अथवा विकर्षण हम अपनी आंखोंसे देख सकते हैं। इन क्रियाओंके फोटो लिये गये हैं जिनसे ये बातें स्पष्टतः प्रतीत होती हैं।

यही नहीं, दो प्राणियोंका आत्माओंका यह पारस्परिक परिवर्तन इतनी पूर्णताके साथ हो सकता है कि उनके लिए कविका यह कथन सर्वथा लागू होता है :

"आत्माएं दो हैं, पर वे बहती हैं एक विचारमें, हृदय दो हैं, पर धड़कन एक ही है।"

जिन ग्रामनिवासियोंके बारेमें मैंने कहा है उनका शरीर तो स्वास्थ्य और जीवनी-शक्तिसे भरा-पूरा रहता ही था, सर्वसाधारणके प्रति उनका अगाध प्रेम होता था और ईश्वरके प्रति अटल विश्वास। यही कारण है कि उनके शरीर-से जादूका-सा प्रभाव रखनेवाली आरोग्यकारी शक्ति निस्सृत होती रहती थी।

जब मर्दक कुछ दिनोंतक लगातार रोगियोंकी मालिश करता रहता है तो उसकी बहुत-सी जीवनी-शक्ति और स्वास्थ्य खर्च हो जाता है और वह स्वयं बीमार पड़ जाता है। अब अगर वह ऐसे आदमियोंकी मालिश करता है जो उससे अधिक स्वस्थ है तो वह पुनः स्वस्थ हो जाता है। इससे यह स्पष्ट है कि मालिश कराकर लाभ प्राप्त नहीं किया जा सकता, वरन् इससे जितना स्वास्थ्य है उसे खोनेका भारी खतरा रहता है। आजके मर्दकके लिए मालिश करना व्यापार है और यह बहुत आनंददायक व्यापार नहीं है। उसे किसी तरह अपनी रोटी कमानी है और इससे मिलनेवाले पैसेके लिए ही वह यह कार्य करता है। उसे यह नहीं देखना है जिसकी मालिश करने वह जा रहा है उसकी मालिश करनेकी उसकी इच्छा होती है या नहीं।

यहां भी यही कहना पड़ता है :

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

"प्रकृतिकी ओर लौटो !"

माता यदि कमजोर और रोगी न हो तो वह अपने प्यारभरे हाथोंसे अपने बच्चेकी मालिश करके और थपथपाकर उसे शीघ्र और पूरा लाभ दे सकती है। यदि वह कमजोर हो, तब भी तो वह अपने बच्चेमें अपने प्राणोंकी अंतिम बूंद भी खुशी-खुशी डाल ही देगी।

मैंने यह कहा है कि मालिश करते और थपथपाते वक्त मालिश करनेवालेकी जीवनी-शक्ति और स्वास्थ्य रोगीके शरीरमें चला जाता है। इस क्रिया-में मर्दकके शरीरकी उष्णता भी रोगीके शरीरमें प्रवेश करती है।

जिसमें जितनी ही उष्णता रहती है उसे उतना ही स्वस्थ समझा जाता है। इस गरमी, स्वास्थ्य तथा जीवनी-शक्तिको एक ही समझना चाहिए। इसलिए ऐसे ही आदमी, जिनके हाथ गरम रहते हैं, मालिश करनेके उपयुक्त हैं। रोगियोंके हाथ-पांव हमेशा ठंडे रहते हैं।

माता, पिता, मित्र और ऐसे लोग, जो हमें हृदयसे चाहते हैं, यदि स्वयं स्वस्थ हैं तो उनकी मालिश और थपथपानेसे हमें लाभ हो सकता है।

यहां स्वास्थ्यसे मेरा मतलब साधारण अर्थमें ही है। सच्चे अर्थोंमें तो सभ्य समाजमें पूर्ण स्वस्थ एक भी आदमी मिलना कठिन है।

मजदूरवर्गके स्वस्थ और सुपुष्ट जन, जिन्हें मानसिक कार्य और सुघरे हुए जीवनने रक्तविहीन, कमजोर और दुर्बल नहीं बना दिया है और जिन्हें खुलेमें श्रमसाध्य काम करना पड़ता है, यदि मालिश करें और थपथपाएं तो वे बहुत अधिक लाभ पहुंचा सकते हैं, पर जीवनी-शक्तिका प्रेषण सबमें समान रूपसे नहीं होता। यह मालिश करने और करानेवालेके पारस्परिक प्रेम (सहानुभूति) पर निर्भर है। उनमें किसी एककी भी दूसरेके प्रति घृणा तो होनी ही नहीं चाहिए अन्यथा मालिशका कोई फल न निकलेगा।

इसलिए मालिश करानेके लिए सशक्त, स्वस्थ और सहानुभूतिपूर्ण आदमी चुनना चाहिए। वह देखनेमें ही सुंदर न हो, उसका स्वभाव मृदु और विचार भी अच्छे होने चाहिए। खुदगरज कमजोर और झूठे आदमीसे कोई सहायता नहीं मिल सकती। ऐसा आदमी अपनी उष्णता और जीवनी-शक्ति अपने

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लिए बचा रखता है। वह इसका थोड़ा भाग भी, किसी तरह दूसरेको देना नहीं चाहता।

हमें अपनी शिक्षा, सामाजिक और आर्थिक स्थिति आदिके भुलावेमें पड़कर, अपनेको दूसरोंसे ऊंचा मानकर मनुष्य-मनुष्यके पारस्परिक प्रेम और सहयोगमें व्याघात न डालना चाहिए। हमेशा याद रखो, जो प्रेम बोता है उसीके खेतमें प्रेम उपजता है।

जितना ही आदमी आजके विज्ञानसे मुक्त होगा, जितना ही वह बालकके समान सरल बनेगा, उतना ही वह खुश रहेगा और उतनी ही सेवा वह अपने साथियोंकी कर सकेगा।

यह आवश्यक है कि मालिशद्वारा रोगीमें जीवनी शक्ति और उष्णता डालनेकी बात ही न सोची जाय। कम-से-कम मालिश करते वक्त तो इसका खयाल बिल्कुल ही न किया जाय। मालिशका एकमात्र उद्देश्य अपने भाइयों-की सहायता करना एवं उन्हें रोगमुक्त करना होना चाहिए और इसके लिए मालिश करनेवालेमें आवश्यक सदिच्छा, लगन और तत्परता होनी चाहिए।

यदि बात इतनी ही है तो मलिश करने और थपथपानेके लिए किसी विशेष शिक्षाकी क्या जरूरत है?

शरीरका कोई भी रोग-ग्रस्त अंग जिसमें दर्द, सूजन या गठिया रोग हो, मला और थपथपाया जा सकता है। उदाहरणके लिए, सिरमें दर्द होनेपर गर्दनपर थपथपाना और मलना बहुत लाभ करता है। पेट और पिंडलीपर थपथपाना साधारणतया बहुत लाभकर है इससे स्वास्थ्य उन्नत होता है।

शरीरके जिस अंगकी मालिश करना हो या थपथपाना हो उसे पहले पानीसे जरूर गीला कर लेना चाहिए। (उसमें किसी तरह का तेल लगानेकी जरूरत नहीं है।)

मालिश और थपथपानेका काम शांतिपूर्वक स्थिरभावसे और कड़े हाथसे करना चाहिए। कभी-कभी हाथोंको मुलायम भी कर देना चाहिए। मालिश-की सही तरकीब धीरे-धीरे अपने आप मालूम हो जाती है।

शरीरमें उष्णता और जीवनी-शक्ति पहुंचाने तथा उसे सबल एवं सशक्त बनानेके लिए सबसे उपयुक्त समय स्नानके तुरंत बाद है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जब शरीर गीला रहता है तब जो आदमी उसे खुले हाथसे रगड़कर सुखाने-की क्रिया करता है उसकी जीवनी-शक्ति और उष्णताको वह बड़ी चाहसे पीता है।

प्राकृतिक स्नानके बाद शरीरको रगड़कर सुखानेके लिए जो उपयुक्त व्यक्तिकी सेवा पा सकता है वह कुछ हालतोंमें बहुत लाभान्वित हो सकता है और रोगके निवारणकी राह सरल बना ले सकता है।

प्रकृतिका प्रत्येक कार्य अपनी क्रिया और प्रतिक्रियापर निर्भर है। संसार-के सारे संबंध आकर्षण और विकर्षण एवं तज्जनित विनिमयके आश्रित हैं।

अन्य पौधोंके साथ लगा हुआ पौधा अकेले खड़े पौधेसे ज्यादा तेजीसे बढ़ता और पनपता है। पालतू पशुओंमें भी देखा गया है कि अकेले रहनेवाले पशुओंको जब अन्य पशुओंके साथ रखा और खिलाया जाता है तो वह ज्यादा खुश और स्वस्थ रहता है।

परंतु पौधों और पशुओंकी अपेक्षा मनुष्य अपने भाइयोंपर अधिक निर्भर है। मनुष्यकी सारी खुशी उसके सामाजिक जीवन, पारस्परिक प्रेम और सहायतापर निर्भर है और इनसे उसका स्वास्थ्य बहुत अधिक संबद्ध है। रोगी अपने बंधु-बांधवोंके प्यारपर खास तौरसे आश्रित रहते हैं।

आपने कई लोगोंको केवल दूसरोंकी प्रभावशक्तिसे यौवन प्राप्त करते एवं आश्चर्यजनक रीतिसे स्वस्थ होते देखा होगा। कई रोगी, जिनकी जवानोंसे प्रेमपूर्ण मैत्री हो गयी है, एकायक स्वस्थ हो गये हैं और उन्हें अपने स्वस्थ होने-का कारणतक ज्ञात नहीं हुआ है। आपसमें पवित्र और उत्कृष्ट प्रकारका प्रेम होनेके फलस्वरूप हुई आत्मिक एकताके बाद जिन लोगोंने शादी या सगाई की है उनका स्वास्थ्य असाधारण रूपसे अच्छा होते देखा गया है। जो दो आदमी एक साथ सोते हैं वे सोतेमें एक दूसरोंको अपनी जीवनी-शक्तिका एक बड़ा अंश दे सकते हैं। इस रीतिसे जवानोंकी सहायता[1]से कितने ही बूढ़ोंने नवयौवन

---

१. सी० बर्टस्टेडने अपनी पुस्तक 'नाड़ी शक्तिका स्थानांतरीकरण' में सभी उम्रके ऐसे रोगियोंका वर्णन किया है जो स्थानातरीकरणकी रीतिसे जीवनी-शक्ति प्रदान किये जानेपर स्वस्थ हुए हैं, नवयौवन प्राप्त किया है

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्राप्त किया है। लेकिन स्वास्थ्य-लाभ और नवयौवनकी घटनाएं आकस्मिक सुयोगका फल हैं और इनके साथ अनेक प्रकारकी परिस्थितियां जुड़ी हुई हैं।

पर जीवनी-शक्तिके इस प्रकारके प्रयोगकी कोई प्रामाणिक रीति अभीतक ज्ञात नहीं हो सकी है। इस संबंधमें भी हमें प्रकृतिके इशारेपर ही चलना चाहिए। स्वास्थ्य और सुखके निर्झर-तटपर वह स्वयं हमें ले जायेगी।

प्रत्येक आदमीको कोई-न-कोई साथी, संगी, मित्र, सेवक या कोई आदमी ऐसा मिल जायेगा जिसमें ऊपर बताये हुए गुण होंगे और वह स्नानके बाद उसके शरीरको रगड़कर सुखा देगा या इस क्रियामें उसकी सहायता करेगा। ऐसी सेवाके लिए हमें सदा कृतज्ञ होना चाहिए। इस सेवाका मूल्य पैसोंमें नहीं चुकाया जा सकता, हार्दिक कृतज्ञता-प्रकाश ही इसका समुचित पुरस्कार है। इसके विपरीत यदि आप किसी दूसरे रूपमें इसका बदला देंगे तो लाभ सदा कम होता जायेगा।

हुक्मके बलपर किसी नौकरसे शरीरको रगड़वाकर न सुखवायें। उसीसे यह कार्य लिया जाय तो मन लगाकर खुशी-खुशी यह काम करे। हमें अपने-पर निर्भर व्यक्तियोंके साथ इस प्रकारका व्यवहार करना चाहिए कि वे हमारे प्रेमके कारण हमारी सहायता करनेको तैयार रहें।

स्नानके बाद रगड़नेकी क्रियाके संबंधमें विशेष नियम बनाने की कोई आवश्यकता मैं नहीं समझता। खुले हाथों और जहांतक बन सके, शांतिपूर्वक शरीर रगड़ा जाना चाहिए।

जीवनी-शक्तिका स्थानांतरीकरण स्त्रीसे पुरुषमें और पुरुषसे स्त्रीमें आसानीसे हो सकता है।

और उनका कायाकल्पतक हो गया है। इस लेखककी धारण है कि इस रीतिसे किसीकी भी उम्र इच्छानुसार बढ़ायी जा सकती है। स्वास्थ्य हर समय सुधारा जा सकता है और नवजीवन प्रदान किया जा सकता है। बर्टेस्टेडकी ये बातें यद्यपि कल्पना-सी प्रतीत होती हैं फिर भी उसकी बातोंसे मालिशके विषयपर काफी प्रकाश पड़ता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पर इस कार्यमें कामुकताको किसी प्रकारका भी कोई स्थान नहीं मिलना चाहिए। रगड़नेके कार्यमें संलग्न लोगोंको सर्वथा पवित्र रहना चाहिए, अन्यथा लाभके बदले हानि ही अधिक होगी।

विवाहित स्त्री-पुरुषको भी, जो एक-दूसरेको रगड़कर सुखानेमें सहायता करना चाहते हैं, इस नियमका अवश्य पालन करना चाहिए। इस रीतिके अलावा किसी दूसरी रीतिसे भी भिन्न लिंगके लोग जीवनी-शक्तिके स्थानांतरीकरणमें एक-दूसरेकी सहायता करना चाहें तो उन्हें भी इस नियमको सदा याद रखना चाहिए।

बिजली गिरने या किसी ऐसी ही दुर्घटनामें जिनकी आकस्मिक मृत्यु हो गयी है वे अक्सर स्वस्थ एवं सुपुष्ट व्यक्तियोंद्वारा देरतक लगातार रगड़े जानेपर जी उठे हैं। यदि इस प्रकार शरीर रगड़नेसे मरा आदमी जी उठ सकता है तो यह आसानीसे समझा जा सकता है कि हमें सशक्त बनाने और हमारे रोगके निवारणमें रगड़ना और थपथपाना कितने लाभकर हो सकते हैं। निश्चय ही अनेक रोगोंमें इससे आश्चर्यजनक लाभ मिल सकता है, अतः चलिए हम प्रकृतिकी ओर लौटें! इस द्वारसे हम स्वास्थ्य-प्रदेशमें प्रवेश करेंगे, आनंद और प्रसन्नताके राज्यके हम अधिकारी होंगे। हमारी अशक्त धमनियोंमें रक्तका शक्तिपूर्ण संचार होगा, हमारा हृदय आशाकी किरणोंसे स्पंदित हो उठेगा।

: ४ :

वायु और प्रकाश-स्नान

प्रकृति तो मनुष्यको नंगा ही पैदा करती है और सृष्टिके आरंभिक कालमें बहुत समयतक वह नंगा रहता भी था। बाइबिल कहती है—"वे दोनों ही नंगे रहते थे—पति भी और पत्नी भी।" प्रकृति चाहती है कि अन्य प्राणियोंकी भांति मनुष्य भी सदा नंगा रहे। प्रकृतिकी इस इच्छाको कौन बदल सकता है?

नंगा निर्वस्त्र रहना प्रकृतिके अनुकूल है अतः सही है।

Acv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यह सभी जानते हैं कि वायु और प्रकाशके आदी पशु और पौधे, दोनों ही अंधेरी जगहमें रख दिये जानेपर मुरझाये-से, जीवन-विहीन-से हो जाते हैं; पर प्रकाशमें लानेपर उनमें फिर जीवन-ज्योति जगमगा जाती है, वे प्राणपूर्ण प्रतीत होने लगते हैं। प्रकाशका प्रभाव छोटे-से-छोटे पौधोंपर भी स्पष्टतः दिखाई देता हैं। प्रकाश पाते ही उनका रंग खिल उठता है। प्रकाशकी बदौलत पशुओं-में प्राण दौड़ता-सा प्रतीत होता है। प्रकाशमें आते ही वे कुलाँचें मारने और दौड़ने लगते हैं।

आजका सभ्य कहलानेवाला मनुष्य हरदम कपड़ोंसे ढका रहता है। उसके शरीरका अधिक भाग मानो अंधेरेमें रहता है। उसे चाहिए कि जरा अपने कपड़ोंको दूर करे, जंगलमें जाय, शरीरपर हवाका झोंका और प्रकाशकी किरणें लगने दे और तब देखे कि कैसी सजीवता और तेजस्विताका वह अनुभव करता है। शरीरके वायु और प्रकाशके संसर्गमें आते ही अंग-प्रत्यंग तेजीसे काम करने लगते हैं, जीवनी-शक्ति बढ़ती है और निर्जीव, रोगपूर्ण शरीरमें उल्लास-जनक हर्षोन्मादक भावनाका संचार होता है।

अंधेरी जगहोंमें बंद रहनेपर भी पशुओंके रोमकूपोंके द्वारा रोगकी गरमी निकलती रहती है, पर कपड़ोंके कारण मनुष्य-शरीरके इस स्वाभाविक कार्यमें भी बाधा पड़ती है। अच्छा हो कि वनमें, मैदानमें या कमरेमें ही जहांतक संभव हो अधिक-से-अधिक खिड़कियां खुली रखकर थोड़े समयके लिए ही सही, नंगे रहा जाय। यह क्रिया बड़ी प्रभावशाली और अद्भुत रूपसे लाभदायक सिद्ध हुई है और इसके समान शक्ति देनेवाली तो कोई दूसरी तरकीब है ही नहीं।

प्रकाश जीवनी-शक्तिको नवजीवन प्रदान करता है, और त्वचा भी, जिसे अंदरसे निकली गंदी वायुको कपड़ोंसे ढकी रहनेके कारण फिर-फिर सोखना पड़ता था, इस दूषणसे मुक्त हो जाती है और खुलकर शुद्ध वायु ग्रहण कर पाती है।

इससे वायु और प्रकाशके आश्चर्यजनक एवं जीवनदायक प्रभावका कारण सरलतासे समझा जा सकता है। स्वास्थ्य-रक्षामें, नये-पुराने रोगोंसे मुक्ति देनेमें और घावोंके भरनेमें वायु और प्रकाश कितने सहायक हो सकते हैं, यह साधारण

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बुद्धिवालेकी भी समझमें आनेवाली बात है; पर डाक्टरोंकी कौन कहे, प्राकृतिक चिकित्सक भी इनका समुचित उपयोग नहीं करते, यद्यपि इनसे सरल, सस्ती और सदा मिलती रहनेवाली दवा दुनियामें दूसरी नहीं है।

तीव्र रोगोंमें जानका अधिक-से-अधिक खतरा बहुत तेज बुखारमें ही रहता है अतः उसका कम करना आवश्यक हो जाता है। इसके लिए जल-चिकित्सक जलका प्रयोग करते हैं। ज्वरको कम करनेवाले अनेक प्रकारके नहानों एवं गीली पट्टी आदिके बारेमें सभी जानते हैं और यह भी सबने देखा होगा कि ज्वर जलके प्रयोगसे उतर-उतरकर फिर आता रहता है। डिप्थीरिया रोगमें तो यह भय होने लगता है कि रोगीका दम न घुट जाय।

रोगीकी यह हालत देखकर जल-चिकित्सक भी चिंतित होने लगता है और कभी-कभी घबरा जाता है। उस समय भी कमरेके बाहर बहती हुई वायु कहती रहती है कि 'मुझे भी समझो, रोग-मुक्तिमें प्रकृतिकी मैं भी सहायिका हो सकती हूं' पर वायुके बोल जल-चिकित्सककी समझमें नहीं आते। वह कमरेकी गरमीसे घबड़ाकर खिड़कीके पास जाता है। वायु अपने शीतल करोंसे उसका जलता मस्तक पोंछ देती है। वायुके हाथोंका यह स्पर्श उसे सुखद मालूम होता है, पर रोगीकी कष्टकर दशा देखकर वायुके हृदयसे उठते उच्छ्वासोंका अर्थ उसकी समझमें नहीं आता।

तेज बुखारके पीड़ित रोगी अपनेपर लादे हुए वस्त्रोंकी अवहेलना करता है और सदा सही मार्गपर ही ले जानेवाली नैसर्गिक प्रवृत्तिका अनुसरण करता है। डिप्थीरियासे पीड़ित बच्चा अपने बिछावनपर लेटा-लेटा हाथ-पैर फेंकता है, यदि उसका वश चले तो वह अपने ओढ़नेको जरूर फेंक दे।

मियादी बुखारसे पीड़ित विभ्रांतचित्त रोगी अपनी संपूर्ण शक्तिसे और यह शक्ति तीव्र ज्वरमें स्वभावतः बढ़ जाती है, बाहर निकल भागनेकी कोशिश करता है। वह कमरेकी खिड़कीके रास्ते बाहर बहती ठंडी-ठंडी हवामें उड़कर पहुंच जाना चाहता है। घरवाले रोगीकी यह दशा देखकर भयभीत हो उठते हैं। प्रकृति पूरे जोरके साथ अपनी इच्छा जाहिर करती है, तब भी डाक्टर मानों दोनों हाथोंसे कान मूंदे रहता है। हां, जब वह विद्यार्थी था तब उसने

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

अपने उस प्रोफ़ेसरका फेफड़ेकी बीमारियों और उनकी चिकित्सापर, उसकी बेसुरी आवाजमें, वैज्ञानिक भाषण अवश्य सुना था, जो उस भाषणके कुछ वर्षों बाद ही यक्ष्मासे मर गया था । पर वह प्रकृतिकी आवाजपर ध्यान नहीं देता, जैसे यह आवाज उसकी समझमें ही न आती हो ।

हृदयमें प्यारका भार लिये आशा और नैराश्यके बीच झूलती हुई माता डिप्थीरियासे पीड़ित अपने बच्चेकी खाटके निकट बैठी रहती है । देखती है कि बच्चा अपने बदनपरकी चादर फेंक-फेंक देता है । वह बलपूर्वक अपने लालको ढंकती रहती है । यह भोली माता नहीं समझती कि प्रकृति माता उसे चादर फेंक देनेको प्रेरित कर रही है ।

रातको मियादी बुखारसे पीड़ित रोगीकी, तीन-तीन चार-चार मजबूत आदमी चौकसी करते हैं कि कहीं वह प्रकृतिकी आवाजपर चल न पड़े ।

प्रकृतिकी सहायताको मनुष्य जान-बूझकर ठुकराता रहता है, पर दयालु प्रकृति उसपर अपने आशीर्वादकी वर्षा, चाहे जैसे, हर तरहसे करनेको उत्सुक रहती है ।

इधर एक कहानी प्रचलित है कि किसी रोगीके दुर्बुद्धिके चाकर चौकीदारोंको प्रकृतिने एक बार सुला दिया था कि रोगी नंग-धड़ंग खिड़कीके रास्ते बाहर बहती जाड़ेकी बर्फ-सी ठंडी हवामें जा सके ।

पड़ोसके घरमें ज्वरके कुछ रोगियोंकी रक्षा करनेके लिए प्रकृतिको अधिक कठोरतासे काम लेना पड़ा था । जाड़े की स्वच्छ रात्रि एकाएक बादलोंकी गड़गड़ाहटसे कांप उठी । बिजली चमकने लगी । प्रकृतिने रौद्र रूप धारण कर लिया । कुछ ही क्षणों बाद कड़कती बिजली जिस घरमें रोगी रहते थे उसीपर गिरी और घर एक किनारेसे धू-धूकर जलने लगा । लोग जाग पड़े और बेखबरीमें घरसे भागे । रोगी भी अपने बिछावनसे निकलकर जैसे नंगे वे सोये थे वैसे ही भागे । लोग बदहवास, आग बुझाने और घरकी चीजें बचानेमें लगे थे । थोड़ी देर बाद होश-हवास कुछ दुरुस्त होनेपर उन्हें रोगियोंकी याद आयी तो वे उन्हें, अथवा अपनी समझके अनुसार उनकी लाशें, खोजने निकले ।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रोगी उन्हें मिले। उनकी हालत बहुत ठीक थी। ज्वर बिल्कुल चला गया गया था। तबसे उनकी हालत सुधरती ही गयी। यह देखकर सबको आश्चर्य होता था।[1]

प्राकृतिक बिजली गंदगी और सड़नपर ही गिरती है, केवल रोगपर ही गिरती है। प्रकृति अपने विधानके खिलाफ चलनेवालों को सजा देती है। जंगल में रहनेवाले स्वस्थ पशु उस बिजलीके कहां शिकार होते हैं? उसके गिरनेसे

---

१. जस्टकी दी हुई यह घटना हमारे अनेक पाठकोंको कपोल-कल्पित जान पड़ सकती है। पर हम अपने पाठकोंको इसीसे मिलती-जुलती राजपूतानेकी एक घटना सुनाना चाहते हैं, जिससे पाठकोंको जस्टकी उक्त बातपर विश्वास जमानेमें मदद मिलेगी।

झूंझनूमें एक देवड़ा-परिवारका पोकरमल नामका एक व्यक्ति था। वह पागल हो गया। उसका अनेक प्रकारका इलाज हुआ, पर लाभ कुछ न हुआ। घरके लोगोंको वह बहुत परेशान करता था। अन्तमें विवश होकर और देवी-की कृपा पानेके खयालसे लोगोंने उसे झूंझनूमें राणी सतीके स्थानपर रखा। पर उसकी हालत ऐसी नहीं थी कि खुला रखा जा सके, इसलिए एक नीमके पेड़के नीचे जंजीरसे बांधकर रखा गया। एक दिन रातको बहुत जोरोंका, जैसा कि राजपूताने में प्रायः नहीं होता, पानी बरसा। उस नीमके पेड़के नीचे पानी भर गया। रोगी रातभर उस पानीमें पड़ा रहा और ऊपरके बौछारसे भीगता रहा। वहां कोई उसकी रखवालीके लिए न था। अपने पागलपनके कारण उपेक्षित था वह। सवेरे लोग क्या देखते हैं कि रातकी जोरदार ठंडी हवाके झोंकों और पानीकी बौछारने रोगीका दिमाग ठंडा कर दिया है। उसका पागल-पन जाता रहा। शायद लोगोंने समझा होगा कि राणी सतीकी कृपासे ऐसा हुआ, पर वास्तवमें तो 'विश्वकी रानी प्रकृति'ने जो सदा सतपर स्थिर रहती है, कभी व्यभिचारिणी नहीं होती, पोकरमलके मलको उस रात अपने हाथों मलमलकर धोया होगा। हां, यह माना जा सकता है कि झूंझनूकी राणी सतीने प्रकृति से ऐसा करनेकी प्रार्थना की होगी।

—अनुवादक

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

तो घरमें रहनेवाले अस्वस्थ पशु और उनसे बढ़कर रोगकी खान मनुष्य ही मरते है।

प्राकृतिक-स्नानसे भी सभी तीव्र रोगोंमें बहुत लाभ होता है। इसके प्रयोगसे भयंकर ज्वर भी शीघ्र कम हो जाता है, पर यह स्नान न उतनी देर तक लिया ही जा सकता है न उतनी बार ही, जितनी बार कि प्रकाश और वायु-स्नान, जिसके लेनेके लिए केवल नंगे होकर थोड़ा टहलना काफी होता है।

पालतू पशुओंको मनुष्य प्राय: बिल्कुल अप्राकृतिक दशामें रखता है। वह अक्सर उनको तंग, घिरी, अंधेरी जगहोंमें बंद रखता है जहां स्वयं उनके मल-मूत्रकी दुर्गंध उड़ती रहती है। उन्हें सड़ी-गली घास, भूसा इत्यादि खानेको दिया जाता है। फल यह होता है कि उनको भयंकर बीमारियां हो जाती हैं। तथापि उन्हें न कभी तेज खतरनाक ज्वरका सामना करना पड़ता है और न वे मियादी बुखारके रोगीकी तरह विक्षिप्त ही होते हैं। ऐसे पशुओंको, चाहे कैसा ही मौसम क्यां न हो, अगर बीमार पड़ते ही वायु और प्रकाश-विहीन तंग गंदी कठोरीमें बंद करनेके बजाय खुले मैदानमें छोड़ दिया जाय तो वे शीघ्र स्वस्थ हो जायंगे।

आदमीको ज्वर हो जानेपर वह इसलिए तेजीसे बढ़ता एवं खतरनाक हो जाता है कि भीतरकी गरमीको न तो निकलने दिया जाता है और न पशुके नगे शरीरकी तरह वायु, कपड़ोंसे ढके मनुष्य-शरीरको शीतल ही कर पाती है।

गरम, तरल पदार्थसे भरे बर्तनको ठंडे पानीमें रख देनेसे जिस प्रकार वह ठडा हो जाता है उसी प्रकार ठडी वायुके संपर्कमें आनेपर शरीरकी गरमी कम हो जाती है।

अत: प्राकृतिक चिकित्सक जब किसी रोगीको देखने जाय तो उसे पहला काम यह करना चाहिए कि यदि रोगीके कपड़े न उतरवा सके तो ओढ़ना जरूर हटवा दे और यदि उसकी हिम्मत रोगीको बाहर खुलेमें ले जानेकी न पड़ती हो तो, जाड़ेकी ऋतु होनेपर भी कमरेकी अधिक-से-अधिक खिड़कियां खुलवाकर ठंडे-गरम मौसमके अनुसार पंद्रहसे बीस मिनटतक रोगीको नंगा टहलने या लेटने दे। गरमीके दिनोंमें वायु और प्रकाश-स्नान एकसे तीन घंटे-तक दिया जा सकता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गरमीके दिनोंमें सवेरेकी ठंडी-ठंडी हवाका प्रयोग किया जा सकता है। हवा जितनी ठंडी होगी, लाभ उतना ही निश्चित होगा।

ठंडक, सर्दी और जुकामसे सभी पुराने खयालके बड़े-बूढ़े डरते रहते हैं और प्राकृतिक चिकित्सक भी इस डरसे अपनेको मुक्त नहीं कर पाता; यद्यपि वह जानता है कि अन्य रोगोंकी भांति जुकाम भी शरीरकी शुद्धिका प्रकृतिकी ओरसे एक प्रयत्न है और हर दशामें शुभ लक्षणके समान है। जुकामका उचित उपचार होनेपर वह कभी अनिष्टकर नहीं सिद्ध होगा, बल्कि हर हालतमें स्वास्थ्यके लिए लाभकर ही होगा।

डाक्टरोंके दिमागमें तो जो घास यूनिवर्सिटीमें लगायी जाती है वह शीघ्र इतनी अधिक गहरा जड़ जमा लेती है और घनी हो जाती है कि उसका बिल्कुल साफ हो सकना सर्वथा असंभव हो जाता है।

कहिए कितना अच्छा होता, यदि ईश्वर किसी महापुरुषको इस संसारमें भेजता जो बुद्धिका भंडार होता और जिसकी वाणीमें देवोंका-सा बल होता, जो मनुष्य-जातिके बड़े-से-बड़े सहायक प्रकाश, वायु और ठंडका भय लोगोंके हृदयोंसे निकाल देता, जिससे स्वास्थ्य और प्रसन्नता मिलती तथा कितने ही मनुष्योंके अमूल्य प्राण असमय प्रयाण करनेसे बच जाते।

मनुष्य प्रकाश और वायुका सबसे बड़ा पुत्र है। वायु और प्रकाश उसके जीवनके विशेष अंग हैं और जैसी कि प्रकृतिकी इच्छा है, उसे प्रकाश और वायुमें रात हो या दिन, गरमी हो या जाड़ा, निर्वस्त्र ही रहना चाहिए।

मनुष्य अपनेको प्रकाश और वायुसे दूर रखनेका पाप बहुत अधिक दिनोंसे करता आ रहा है, अतः उसके प्रकृतिकी ओर लौटनेकी, शीघ्र-से-शीघ्र लौटनेकी विशेष आवश्यकता है। बड़े दुःखकी बात है कि प्रकाश और वायुसे पूर्ण लाभ उठानेके लिए मनुष्य अपनेको काफी देरतक निर्वस्त्र नहीं रख पाता। इस बारेमें ज्यादती तो कभी हो ही नहीं सकती। क्या वह रात-दिन, सरदी-गरमी और बरसातके दिनोंसे अधिक समयतक नंगा रह सकता है?

यह सोचना गलत होगा कि मनुष्य आदिमें बालोंसे ढका हुआ था और अब जब कि उसका यह चोगा उतर गया है, उसके लिए बिना कपड़ों के

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रहना कठिन है। कुछ थोड़ेसे लोगोंके शरीरपर बाल अवश्य होते हैं, पर उन्हें अपवाद ही मानना चाहिए। शेष लोगोंके शरीरपर, जिनमें ऐसे लोग भी शामिल हैं जो सृष्टिके आदिसे ही नंगे रहते हैं या अपने बदनको कम-से-कम ढकते हैं, बाल कतई नहीं होते। हाथ, मुँह और गर्दनपर भी, जो आजतक कपड़ोंसे बचे रहे हैं, बाल नहीं है। प्रकृतिने अपनी सर्वश्रेष्ठ कृति मनुष्यको यह समझकर ही बाल नहीं दिये हैं कि वह स्वास्थ्यके सहायक प्रकाश और वायुके सीधे संपर्कमें आ सके। कपड़े पहननेसे इसीलिए उसे रोग भी अधिक होते हैं और यदि वह नंगा रहने लगे तो लाभ भी अधिक होगा।

वायु और प्रकाशसे सरदी-जुकाम होता है, यह बात ही साबित करती है कि जीवनी-शक्ति जगानेकी उनमें बहुत अधिक शक्ति है और जहां ठंडी हवा और हवाके झोंके लगनेसे बहुत जल्द जुकाम होता है वहां उनका उपयोग रोग-नाशका प्रभावकर और उत्तम साधन है।

प्रकृतिने जाड़े और ठंडककी इसलिए व्यवस्था की है कि पशु-पौधेकी, और पृथ्वीपर होनेवाली सड़न रुक जाय। संक्रामक कृमि, सड़नेसे पैदा हुए कीड़े-मकोड़े और गंदगी फैलानेवाले छोटे जीव मर जायें। रोगी शरीरके लिए तो इस प्रकारकी सफाईकी आवश्यकता बहुत ही अधिक रहती है।

जिसे खुजली हुई हो, वह यदि जाड़ेके दिनोंमें नंगा ही, खुले बदन निकले तो उसके खुजली पैदा करनेवाले कृमि जरूर मर जायंगे। वायु और प्रकाशकी शरण जानेपर इसी प्रकार यक्ष्मासे पीड़ित अनेक रोगियोंके फेफड़ोंमें पैदा हुए कृमि भी मर जायंगे जो वहां पड़े विजातीय द्रव्यकी सड़नके कारण पैदा हो जाते हैं।

जो स्वस्थ हैं और जिनका शरीर सुदृढ़ है उनको तो कम, पर रोगी और कमजोर व्यक्तियोंको अपने अंदरकी गरमी कम करने एवं जीवनी-शक्ति बढ़ाने-की बड़ी आवश्यकता होती है।

एक बार मैंने एक डाक्टरसे पूछा कि प्रकाश और वायु-स्नानका उपयोग हर रोगमें और खासकर ज्वरमें क्यों इतना कम किया जाता है? उन्होंने जवाब दिया कि "अभीतक इस स्नानपर बहुत कम प्रयोग किये गये हैं।"

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लड़कोंको कई वर्षतक स्कूलमें पढ़ना पड़ता है, फिर कालेजमें और इसके बाद पांच वर्षोंतक डाक्टरी सिखायी जाती है। कई लड़के तो परीक्षा पास करनेके बाद भी अधिक जानकारी के लिए कई वर्षोंतक और पढ़ते रहते हैं, पर इतने-पर भी उनमें प्रकाश और वायु, सरदी और गरमीके प्राकृतिक प्रभावका अनुभव करनेकी शक्ति पैदा नहीं होती और न वे बिना प्रयोग किये यही समझ पाते हैं कि वायु और प्रकाश-स्नान नितांत निर्दोष, प्रभावकर, स्वास्थ्यरक्षक जीर्ण एवं तीव्र रोगका निवारक है।

मैं ऐसे भीरु प्राणियोंको बता देना चाहता हूं कि मैंने इस स्नानका प्रयोग अनेक प्रकारके रोगों एवं उनकी दशाओंमें किया है और मेरी आशाके अनुसार ही बड़े संतोषजनक परिणाम प्राप्त हुए हैं।

बहुधा ऐसा हुआ है कि मेरे समझा देनेपर रोगी आरंभसे ही खुशी-खुशी यह नहान लेनेंको राजी हो गये।

जवान और बूढ़े दोनों ही प्रकारके ऐसे रोगी, जिन्होंने मोटे-मोटे ऊनी कपड़े पहनकर तथा और भी अनेक प्रकारसे अपनेको वायु और प्रकाशसे दूर रखकर अपने शरीरको अत्यंत सुकुमार बना लिया था, धीरे-धीरे आदत डाले बिना ही एकाएक नंगे होकर, बहती हवामें, बरसते पानी और बरफमें, कड़कड़ाते जाड़ेमें, खुली जगहमें वायु और प्रकाश-स्नान लेनेको तैयार हो गये।

कुछ तो ऐसे भी आये जो वायु और प्रकाश-स्नान लेनेके स्थानतक चलकर जानेमें अशक्त थे। ज्यों ही उन्होंने अपने कपड़े उतारे, वे अपने में शक्तिका अनुभव करने लगे और जिस प्रकार वे घरसे आये थे उससे बहुत कम कठिनाई-से और अधिक तेजीसे घर गये। वायु और प्रकाशके स्नानार्थियोंमें बहुत कमजोर ओर रोगी, जवान ही नहीं, सत्तर-सत्तर, अस्सी-अस्सी वर्षके बूढ़े-बूढ़ी और नामी-नामी व्यक्ति थे।

तीव्र रोगों, खास तौरपर तेज बुखारमें, रोगियोंको इस स्नानसे ऐसी ताजगी और ताकत मालूम होती है कि अपने भयभीत घरवालोंके बार-बार कहनेपर भी वे कमरेकी खिड़कीके निकटसे टलते नहीं हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

नये रोगमें तो अनेक वार लाभ इतना आनन-फानन हुआ कि रोगीके आस-पासके लोग आश्चर्यमें डूब गये।

न्यूयार्कके निकट स्थित मेरे यंगबार्न नामक प्राकृतिक चिकित्सालयमें हर मौसममें खासकर जाड़ेके दिनोंमें वायु और प्रकाश-स्नान लोग बड़ी मौजसे लेते हैं।

जिस प्रकार गरम कमरेमें बैठकर आंधीकी बात करनेपर वह बड़ी रहस्य-मय प्रतीत होती है, पर खुलेमें जब उसका अनुभव कर लिया जाता है तो उसकी सारी भयंकरता दिमागसे निकल जाती है, उसी प्रकार ठंडकके दिनोंमें वायु एवं प्रकाश-स्नान लेनेकी बात जितनी विचित्र मालूम होती है उतना स्वयं स्नान नहीं।

वायु और प्रकाश-स्नानसे शरीर गरम रहता है, ठंडक नहीं मालूम होती और ताकत बढ़ती है। इसे जारी रखनेपर इसका लेना आसान हो जाता है और इसके साथ जो रहस्य-सा जुड़ा प्रतीत होता है वह चला जाता है।

गरमीके दिनोंमें सवेरे ही वायु और प्रकाश स्नान लेना बड़ा आनंद देता है। सवेरेकी ठंडी-ठंडी मजेदार हवाके सुखद स्पर्शसे चित्त प्रसन्न हो जाता है; फिर सूर्यकी कोमल रश्मियां शरीरपर लगती हैं। उनकी गरमी अधिक होनेपर किसी ठंडी छांहदार जगहमें जा सकते हैं। यह स्नान, जाड़ा हो या गरमी, बराबर लेते रहना चाहिए। जाड़ेका एक अपना लाभ यह है कि त्वचा शीघ्र शीतल हो जाती है; अतः यह स्नान गरमीके दिनोंकी तरह जाड़ेमें अधिक देरतक लेनेकी जरूरत नहीं पड़ती।

इतना कह लेनेके बाद मेरी समझमें अब किसी समझदारको विश्वास दिलानेकी जरूरत नहीं रह जाती कि वायु और प्रकाश स्नानसे किसी भी हालतमें कोई नुकसान होनेकी संभावना नहीं है। कितने ही जीर्ण रोगियोंके लिए तो मैंने कई बार चाहा है कि उन्हें तेज जुकाम या कोई तीव्र रोग हो जाय। यदि ऐसा हो जाता तो मैं अवश्य ही रोगीके लाभके लिए उसका उपयोग करता, पर मेरी यह चाह पूरी होनेका सौभाग्य मुझे कभी प्राप्त नहीं

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हुआ। यदि जुकाम हो जाय तो भी वायु और प्रकाश-स्नान छोड़नेकी जरूरत नहीं, बुद्धिमत्तापूर्वक उसे लेते रहना चाहिए। उसे लेते रहनेपर जीवनी-शक्ति अधिकाधिक बढ़ती है, शरीर गंदगी निकाल फेंकनेमें अधिक सफल होता है। जुकामसे जो अंदरूनी गरमी पैदा हो जाती है वह स्नानसे शांत हो जाती है जिससे रोगीका कष्ट कम हो जाता है और वह आराम अनुभव करता है।

प्राकृतिक चिकित्सकके लिए यह आवश्यक है कि वायु और प्रकाश-स्नानके संबंधमें अपने विचार स्पष्ट कर ले और जब उसका प्रयोग करे तो उसके लाभके संबंधमें किसी प्रकारकी शंका न करे। यदि इस स्नानके प्रयोगसे रोगी-को जुकाम होनेपर प्राकृतिक चिकित्सक घबराकर उसे वायु और प्रकाशसे दूर गरम कमरेमें बंद कर दे और कहीं किसी दवाका प्रयोग करा बैठे तो रोगी कमजोर हो जायगा। निकलता हुआ विजातीय द्रव्य शरीरके अंदर ही रुक जायगा और परिणाम बुरा तो होगा ही, कभी-कभी खतरनाक भी हो सकता है।

पर सुस्थिरता और दृढ़ताकी हमेशा विजय होती है। इस चीजका विश्वास मैं हर नये आदमीको आरंभमें ही करा दिया करता हूं, अतः पैसा लेकर स्वास्थ्य ठीक रखनेकी राय देनेवाले डाक्टरसे अधिक बुद्धिमती प्रकृति और उसके स्वास्थ्यप्रद साधनोंमें विश्वास रखकर पहले हर एकको स्वयं वायु और प्रकाश-स्नान करना चाहिए, और फिर अपने कुटुंबियोंको कराना चाहिए।

वायु और प्रकाश-स्नानसे मिले लाभके अनुभवसे प्रभावित हुए कितने ही पुरुषों और स्त्रियोंको भी गरमीमें ही नहीं, जाड़ेमें भी अपने कमरेकी खिड़कियों-के सामने खड़े होकर यह स्नान उत्साहपूर्वक लेते देखकर मेरी तबीयत खुश हो जाती है।

यदि वायु और प्रकाश-स्नानका लोग आम तौरसे उपयोग नहीं करते तो मैं यह उनकी नहीं, प्राकृतिक चिकित्सकोंकी ही गलती कहूंगा; क्योंकि सर्वसाधारण-को तो अपने स्वास्थ्यके बारेमें सोचनेकी शिक्षा ही नहीं मिलती। उनमें तो बिना समझे-बूझे, बिना तर्क किये जो कहा जाय, उसे करनेकी आदत डाली जाती है।

रात और दिनको, जाड़ेमें और गर्मीमें, नंगे रहकर अबाध रूपसे वायु और प्रकाश-स्नान करते रहना सर्वथा प्राकृतिक एवं एक श्रेष्ठ स्वास्थ्यकर स्वभाव

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh

है; पर और किसी तरहकी रुकावट न भी हो तो आजकी कापुरुष और निर्बल पीढ़ीके लोगोंमेंसे कौन हमेशा नंगा रहेगा! अतः इस विषयमें प्रत्येकको अपनी सुविधा और समयके अनुसार यह स्वयं निश्चित करना चाहिए कि सरदी-गरमी-को देखते हुए कितनी देरतक और कितने समय बाद वह प्रकाश-स्नान करे। सिद्धांत यह है कि जितनी देरतक और जितनी जल्दी-जल्दी यह स्नान किया जाय, अच्छा है।

यदि वायु और प्रकाश-स्नान खुलेमें तथा वनमें जाकर लिया जा सके तो वह कमरेमें लेनेकी अपेक्षा अधिक लाभकर होगा। प्रत्येक जंगलमें ऐसी खुली जगहें होती हैं जहां यह स्नान मजेमें सवेरे ही लिया जा सकता है। गरमीके दिनोंमें प्रातःकालका समय यह स्नान करनेके लिए बहुत उपयोगी है। यदि इच्छा हो तो यह स्नान करनेका मौका भी मिल जायेगा और समय भी निकल आयेगा।

नदी, समुद्र, तालाब और झीलके किनारे, जहां लोगोंके स्नानके लिए घाट बने होते हैं, वायु और प्रकाश-स्नानके लिए भी बहुत उपयोगी हो सकते हैं। वहां जब कोई चाहे, जितनी देरतक चाहे, बहुत हल्के कपड़े पहनकर वायु और प्रकाश-स्नान बड़े मजेमें ले सकता है। धीरे-धीरे वहां बिल्कुल नंगे रहकर यह स्नान करनेके स्थान बनवाये जा सकते हैं।

लेकिन ऐसे लोग खासकर औरतें, जिन्हें खुलेमें वायु और प्रकाश-स्नान लेनेकी सुविधा प्राप्त नहीं है, जाड़ा, गरमी, बरसात सभी ऋतुओंमें अपने कमरेकी खिड़कीके निकट रहकर नित्य यह स्नान कर सकती हैं। जो लोग यह स्नान आरंभ कर रहे हों, वे इस रीतिसे यह स्नान जाड़ेमें भी शुरू कर सकते हैं। बच्चोंको यह स्नान खास तौरसे और जन्मके दिनसे ही कराना चाहिए। कमरेमें कराना हो तो सवेरे सोकर उठते ही प्रातःकालका समय ठीक रहेगा। उन्हें इसमें शीघ्र ही आनंद मिलने लगेगा। जब उन्हें वह दिया जायगा तो वे आनंदसे कूदने-फांदने लगेंगे। यदि इस रीतिका अनुसरण सर्वसाधारण करने लगें तो आगेकी पीढ़ीके खूब स्वस्थ और सुदृढ होनेकी आशा की जा सकती है। वायु और प्रकाश-स्नान लेते समय बदनपर कोई कपड़ा न रहे, न जूते हों न मोजे।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

वायु और प्रकाश-स्नान करते समय, खास तौरसे जाड़ेके दिनोंमें, खूब कसरत करनी चाहिए। यह कसरत टहलने और दौड़नेके रूपमें हो सकती है।

वायु और प्रकाश-स्नानके बाद शरीरमें गरमी लाना अत्यंत आवश्यक है। तेजीसे टहलनेसे, कोई श्रम-साध्य काम करनेसे एवं घर-गृहस्थीका काम करनेसे या कंबल ओढ़कर लेटनेसे यह काम बहुत अच्छी तरह पूरा होता है।

यह समझना भूल है कि वायु और प्रकाश-स्नान बदनकी गरमीको कम करनेके लिए किया जाता है। जिस प्रकार हर समय अंगीठीके पास बैठे रहनेवालेको जाड़ा कभी नहीं छोड़ता, उसी प्रकार ठंडमें वायु और प्रकाश-स्नान लेनेवालेका शरीर, यह स्नान लेनेके समयके सिवा हर समय अधिक गरम रहता है।

कमरेमें नंगे रहनेका लाभ भी कम नहीं है।

यदि प्राकृतिक स्नानके बाद नहाकर और सारे शरीरको रगड़कर गरम कर लेनेके बाद वायु और प्रकाश-स्नान किया जाय तो रक्त हाथ-पैरोंकी अंगुलियोंतकमें तथा त्वचाकी ऊपरी सतहतक तेजीसे दौड़ने लगता है। उस समय यह स्नान करनेमें आसानी होती है और मामूलीसे अधिक देरतक किया जा सकता है। एक बार परीक्षा कर देखिए तो आपको मेरे कथनकी सचाईमें विश्वास हो जायगा।

वायु और प्रकाश-स्नान करनेके अलावा बरसते पानीमें नंगे सिर चलना भी बहुत लाभदायक है।

जब कभी समय और मौका मिले, वायु और प्रकाश-स्नान करनेवाले नंगे पैर जरूर चलें।

विशेष स्नान, साधारण स्नान अथवा सिर धोनेके बाद या नंगे पैर टहलनेके बाद भी शरीरको तौलियेसे सुखाना अप्राकृतिक है। यह आदत ठीक नहीं है। खुलेमें खूब कसरत कीजिए, बदन अपने आप सूख जाएगा।

जाड़ा, गरमी, बरसात—सभी दिनोंमें सोनेके कमरेकी खिड़कियां रातमें भी खुली रखनी चाहिए।

धूप-नहान भी एक प्रकारका वायु और प्रकाश-स्नान है। इसके लिए किसी वनमें जाकर निर्वस्त्र होकर जमीनपर लेटना चाहिए। यदि धूप बहुत तेज हो

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

तो बदनको जलनेसे बचानेके लिए बदनपर कोई पतला-सा कपड़ा या बड़ा अच्छा हो कि ताजी हरी पत्तियां डाल ली जायं।

ठंडी गीली मिट्टी भी सारे बदनपर लगाकर उसे जलनेसे बचाया जा सकता है।

घूपसे जलना न हानिकारक है न खतरनाक, पर जले हुए स्थानोंमें अक्सर बहुत पीड़ा होती है; अतः जहांतक बन सके इस प्रकार जलनेसे अपनेको बचाना चाहिए। यदि कहीं जल ही जाय तो उसकी दवा है ठंडे पानी एवं ठंडे पानीसे भीगी पट्टियोंका प्रयोग। (गीली मिट्टी लगाना भी उतना ही लाभकर होगा)। आम तौरसे काममें लायें जानेवाले मरहम और तेलोंका प्रयोग कभी न करना चाहिए।

घूप बहुत तेज हो तो धूप-नहान बहुत अधिक देरतक कभी नहीं लेना चाहिए। वायु और प्रकाश-स्नान लेते समय कभी घूपमें और कभी सायेमें रहा जा सकता है।

यह आवश्यक है कि धूप-स्नान जमीनपर लेटकर ही लिया जाय। घरकी छतपर या बिछौनेपर लेटकर लेना, जैसा कि लोग अक्सर किया करते हैं, ठीक नहीं है। मनुष्य धरतीका है।

पृथ्वीके सीधे संपर्कमें आनेपर मनुष्यपर जो जीवनदायक प्रभाव पड़ता है उसपर मैं सुविस्तृत प्रकाश फिर डालूंगा।

यदि नंगे होकर वायु और प्रकाश-स्नान लेनेका मौका न मिले तो हलके कपड़े पहनकर खुली जगहमें, और उसका भी मौका न मिले तो अपने कमरे-में ही लेना ठीक होगा। जब धूपमें लिया जाय तो मुँहको धूपसे बचाना चाहिए।

धूप-नहानके बाद प्राकृतिक स्नान लेकर शरीरकी गरमी शांत करनी चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: ५ :

झंझरीदार झोंपड़ी

मैदानमें बनी झोंपड़ीमें, जिसमें, वायु और प्रकाश निर्बाध रूपसे आते हों, सोनेसे बड़ा लाभ होता है।

यह बिल्कुल मामूली झोंपड़ी होती है। वर्षाके पानीसे बचावके लिए ऊपर छाजन डाल देते हैं। इसमें दीवारें नहीं होतीं, बिल्कुल खुली या झंझरीदार होती हैं। आंधी और तेज हवासे बचनेके लिए परदे होते हैं और जाड़ेके दिनोंमें घोर ठंडसे बचनेके लिए सरकंडे आदिकी टट्टी या कम ऊंचाईका काठका परदा लगा दिया जाता है जिसमें वायुका प्रवेश अच्छी तरह होता रहे। अगर खिड़कियां और रोशनदान काफी हों तो दीवारें भी रखी जा सकती हैं और तब यह रहनेके काममें भी लायी जा सकती है। छतमें भी रोशनदान रखना अच्छा होता है जिसमें खिड़कियां बंद होनेपर वे खुले रखे जा सकें।

शरीरके लिए, विशेषकर रात्रिकालमें जब वह पाचन-कार्यमें संलग्न रहता है, शुद्ध ताजी हवा परमावश्यक है। इस दृष्टिसे इस तरहकी झोंपड़ीमें सोना स्वास्थ्यके लिए बहुत महत्त्वपूर्ण है। जिनके बाग-बगीचे आदि हैं वे रहनेके लिए ऐसी झोंपड़ी मजेमें बनवा ले सकते हैं।

जंगलमें बने हुए मकानोंमें भी रसोईघर, रद्दी चीजों आदिकी गंध रहनेके कमरोंमें पहुंच सकती है। वायुके दूषित होनेका एक कारण यह भी होता है कि एक ही मकानमें नीचे-ऊपर बहुतसे मनुष्य रहा करते हैं और पत्थरकी दीवारोंमें घुसी दुर्गंध बहुत दिनोंतक रुकी रहती है; इसलिए ऐसे मकानोंकी हवा बिलकुल शुद्ध कभी नहीं रहती। झंझरीदार झोंपड़ीमें यह खराबी नहीं पायी जा सकती। सर्दी, आंत्रिक ज्वर, विसूचिका, गठिया, घातक अर्बुद, चर्मरोग, फोड़ा या और कोई भी रोग हो, शुद्ध हवा उसे दूर करनेमें सबसे अधिक सहायक होती है।

सारे सुखोंका मूल आधार स्वास्थ्य ही है। मनुष्य भौतिक सुखोंका उपभोग अपने स्वास्थ्यके अनुरूप ही कर सकता है। इस तथ्यका ज्ञान हो जानेपर

Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri / Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लोग झंझरीदार झोंपड़ीमें रहनेका लाभ समझने और उसका निर्माण करने लगेंगे और तब प्रकृतिकी गोदमें बनी हुई इन सुन्दर झोंपड़ियोंमें सोना या रहना लोगोंके लिए आश्चर्यका विषय नहीं रह जायगा और इन्हें नगरके कमरोंपर बहुत तरजीह दी जाने लगेगी, जो गंदे, दुर्गंधसे विषाक्त और ऐसे रोगोंके उत्पत्तिस्थान होते हैं जो शरीरको ही विकृत और विषाक्त नहीं करते, बल्कि सभी प्रकारके मानसिक और आध्यात्मिक विकारों—जड़ता और उन्माद, तृष्णा और विनाश, पाप और अपराध, घृणा और द्वेष, कलह और संघर्ष, संक्षेपमें संसारकी सभी बुराइयोंके कारण होते हैं।

यह भय नहीं करना चाहिए कि इस तरहकी झोंपड़ीमें रहनेपर जाड़ेके दिनोंमें ठिठुरकर मर जायेंगे। अगर साधारण तोशक और रजाई या कंबल हो तो मैदान या जंगलमें बनी ऐसी झोपड़ीमें आरामसे रहा जा सकता है; क्योंकि शुद्ध और ताजी हवामें सांस लेनेपर, भरे और गंदे कमरेमें सांस लेनेकी अपेक्षा शरीरमें अधिक गरमी पैदा होती है।

इन झोपड़ियोंमें सोनेवालों और उनके कपड़ोंका वर्षासे मजेमें बचाव हो जाता है। मौसम अच्छा होनेपर खुले मैदानमें सोना झंझरीदार झोंपड़ीमें सोनेकी अपेक्षा अधिक लाभदायक होता है; क्योंकि हम प्रकृतिकी ओर जितना ही बढ़ते जायेंगे वह हमें उसका उचित पुरस्कार देती जायगी। मैदानमें सोनेपर हम अविराम गतिसे विचरण करनेवाले तारोंतक पहुंचते हैं और मंद समीर हमारा आलिंगन करता रहता है। सुंदर रात्रि तो मनको मुग्ध करती ही है, शरीर तथा आत्माकी सारी कमजोरियोंको भी दूर कर देती है।

अगर कोई मनुष्य मकानसे बाहर खुले मैदानमें सोता है तो इसमें दिखावे या उपहासकी कोई बात नहीं है, जब कि खरहे, हिरन, बारहसिंगे, सूअर तथा अन्य बहुत-से जीव मैदानमें ही रहते हुए अपनी साफ चमकीली आंखों, शरीरकी स्फूर्ति और शक्ति, स्वास्थ्य तथा प्रकृतिसे प्राप्त अन्य अच्छे गुणोंको उत्तम ढंगसे बनाये रख सकते हैं। ये पशु मनुष्यकी तरह आचरण नहीं करते जो अपने स्वास्थ्यकी उपेक्षा ही नहीं करते, उसे अपने ही पैरोंसे रौंदा करते हैं जिससे उनका जीवन कटु और दुःखमय हो जाता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

स्वास्थ्यकी दृष्टिसे भारी-भरकम मकानोंसे छोटे हलके मकान अच्छे होते हैं। बागोंमें या वृक्षोंसे परिवेष्टित छोटे-छोटे मकान अधिक बनने चाहिए। गलियोंमें कतारमें बने हुए मोटी दीवारोंवाले मकान स्वास्थ्यकी दृष्टिसे अच्छे नहीं होते। नगरकी सीमापर बने हुए मकान भीतरके मकानोंसे कुछ अच्छे होते हैं। मकानोंकी बनावट ऐसी होनी चाहिए जिसमें हवा और रोशनी बिना किसी रुकावटके हमेशा आती रहें।

: ६ :

वेश-भूषा

प्रकृतिकी इच्छा है कि मनुष्य नंगा रहे और इसी तरहके जीवनके उपयुक्त उसने मनुष्यके शरीरको बनाया है। यदि ऐसी बात न होती तो मनुष्य चरखे-करघेका आविष्कार करनेके बहुत पहले ही मर-खप गया होता। इसलिए यथार्थ बात यही है कि मनुष्यको किसी तरहका भी कपड़ा नहीं पहनना चाहिए।

हम अपने शरीरको चाहे कुछ क्षणोंके लिए ही क्यों न ढकें, किंतु ऐसा करना हमारे वास्थ्यके लिए बुरा है। मनुष्यको प्रकृतिने कैसा स्वास्थ्य दिया था, उसकी शारीरिक और मानसिक शक्ति कितनी तीव्र थी, उसे कितनी उम्र मिली थी और वह कितने आनंद और सुखका अधिकारी था—इसका ज्ञान हमें नहीं है; अतः हम यह नहीं समझ पाते कि कपड़े पहनकर और फलतः अपने शरीरको प्रकाश और वायुसे वंचित रखकर मनुष्य-जातिने अपने शरीरको कैसी कल्पनातीत हानि पहुँचायी है। शीतोष्ण कटिबंधमें अभी कई ऐसी जातियां हैं (उदाहरणके लिए फायर आइलैंडके रहनेवाले तथा दूसरे लोग) जो जाड़ा हो अथवा गरमी, कभी कपड़े नहीं पहनतीं। कुछ ही वर्ष हुए, समाचार-पत्रोंने यूरोपनिवासी किसी कैप्टन स्मिथकी सारे कटिबंधोंमें की गयी उस यात्राका वर्णन किया था जो उन्होंने बिना कपड़े, बिल्कुल नंगे बदन की थी।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

आज हम एकाएक फिरसे सबके नंगा रहना शुरू करनेकी आशा क्यों नहीं कर सकते, यहां यह बतानेकी मुझे आवश्यकता प्रतीत नहीं होती।

पर इस बातकी सख्त जरुरत है कि हम ऐसे ही कपड़े पसंद करें और बनायें जो वायु और प्रकाशको शरीरतक आसानीसे और भरपूर पहुंचने दें और जिनसे होकर शरीरकी दूषित वायु बिना किसी कठिनाईके निकलती रह सके।

इधर बहुत दिनोंसे स्त्री और पुरुष दोनोंके लायक अनेक प्रकारके हवादार कपड़े बाजारमें बिकने लगे हैं, पर जो कपड़े सिलवाये जायं उनका सछिद्र और हवादार होना ही काफी नहीं है, बल्कि वे चुस्त न होकर खूब ढीले-ढाले भी होने चाहिए।

कपड़े अजीब किस्मके और बहुत काट-छांटकर सिले हुए नहीं होने चाहिए, अन्यथा वे व्यर्थमें लोगोंका ध्यान आकृष्ट करेंगे; पर न तो कुरुचिपूर्ण फैशनका गुलाम होनेकी जरूरत है और न भड़कीले कपड़ोंको मान्यता देनेकी ही।

इस संबंधमें "बढ़िया कपड़ पहनकर आदमी बड़ा दिखाई देता है", लोगोंकी यह आम धारणा बड़ी नैराश्यजनक है, पर हमें यह आशा करनी चाहिए कि ऐसा वक्त शीघ्र आयेगा जब लोग वस्तुतः ऊंची चीजोंकी सुंदरताको समझने लगेंगे।

बाजारमें कई तरहकी स्वास्थ्यप्रद कही जानेवाली बनियाइनें मिलती हैं, किंतु वे तो और भी निकम्मी होती हैं। ऊनी कमीज या बनियाइन तो पहनना ही न चाहिए। उनके सीधे संपर्कमें आनेपर त्वचा सुकुमार हो जाती है। फोड़े-फुंसी या घावपर कोई ऊनी पट्टी नहीं बांधता, जो चीज चुटीली या घावभरी त्वचाके लिए बुरी है वह स्वस्थ त्वचाके लिए बहुत अच्छी कैसे हो सकती है?

अनेक सूती बनियाइनें बड़ी गहरी बुनी होती हैं। धोनेपर वे सिकुड़कर नमदेकी तरहकी हो जाती हैं। सनके बने कपड़े बहुत भारी तो होते ही हैं, वे अक्सर हवादार भी नहीं होते। कुछ कपड़े बड़े महीन और पतले होते हैं, अतः वे बदनमें बिल्कुल चिपक जाते हैं। कई कपड़े इतने कमजोर होते हैं कि बहुत जल्दी फट जाते हैं। कमीज और बनियाइनके लिए कपड़ा खरीदते

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

वक्त इन बातोंका पूरा ध्यान रखना चाहिए, क्योंकि इनका हमारे स्वास्थ्यसे विशेष संबंध है।

मेरे चिकित्सालयमें लोग जो कमीजें पहनते है वे बहुत हवादार होती हैं और इतनी पतली नहीं होतीं कि वदनमें चिपक जायें। इनका रंग मलाईका-सा होता है, ये बिल्कुल सफेद कपड़ेकी भी बन सकती हैं।

सबसे अधिक अत्याचार तो हम अपने पैरोंपर करते हैं। शरीरके किसी भी अंगकी वनिस्वत पैरोंसे अधिक गंदगी निकलती है, यह उनसे निकलने-वाले पसीनेसे स्पष्ट प्रतीत होता है इसलिए पैरोंको समय-समयपर खुला रखना चाहिए, पर दुर्भाग्यसे चाल इससे बिल्कुल उल्टी है। लोग अपने पैरोंको चमड़ेके तंग जूतोंमें कसे रहते हैं जिससे उन्हें कष्ट होता है और स्वास्थ्यको नुकसान पहुंचता है।

चमड़ेके जो जूते पहने जायें वे कड़े फिट न हों। कपड़े अर्थात कैनवसके बने जूते, चमड़ेके जूतोंसे अधिक स्वास्थ्यप्रद होते हैं। अब कैनवसके जूते हर जगह विकने लगे हैं। रबड़ और चमड़ा स्वास्थ्यके लिए खास तौरसे हानि-कारक है। इसलिए चमड़ेके जूतों, दस्तानों एवं जुर्राबके इस्तेमालसे बचना चाहिए। सूतके पतले मोजे ऊनी मोजोंसे अच्छे हैं।

दस्तानोंका प्रयोग बिल्कुल न करना चाहिए। यदि उनका व्यवहार किया ही जाय तो वे सूत या बंटे सूतके बने होने चाहिए। जुर्राब भी मजबूत लचीले सूती कपड़ेके बने होने चाहिए।

सबसे अच्छा तो यह है कि मनुष्य फिरसे नंगे पांव चलना आरंभ करे। नंगे पांव चलनेको लोग तमाशेकी चीज न समझें; इसके लिए इस संबंधकी अनेक प्रचलित रूढ़ियोंको मिटाना होगा; पर ऐसी रूढ़ियोंसे हमें बहुत डरनेकी जरूरत नहीं है, हमें हिम्मत करके आगे बढ़ना चाहिए और लोगोंके सामने आदर्श उपस्थित करना चाहिए। ऐसा कर हम लोगोंको 'प्रकृतिकी ओर लौटो' के पथपर लगायेंगे। इसके लिए आवश्यकता हो तो हमें कष्ट भी सहना चाहिए फिर शीघ्र ही हमारे साथ चलनेवाले लोग मिल जायेंगे।

Adv. Vidit Chouhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यदि शहरकी सड़कोंपर नंगे पांव चलनेकी हमारी हिम्मत न हो तो जब हम गांवोंमें जायं या यात्रा आदिपर निकलें, उस वक्त तो हमें नंगे पांव ही चलना चाहिए।

अपने घरमें या अपने कमरेमें हम चप्पल पहनकर मजेमें रह सकते हैं और अपने पैरोंको आराम दे सकते हैं। मुझे तो चप्पलें बड़ी सुंदर लगती हैं। प्राचीन यूनान-निवासी और पुराने राजा चित्रोंमें चप्पल पहने दिखाये जाते हैं और वे चप्पल पहने बड़े भव्य प्रतीत होते हैं। आजकी चप्पलों और सैंडिलोंमें कई दुर्गुण होते हैं। कई ऐसी होती हैं जो पैरोंको दबाती और काटती हैं। मेरे चिकित्सालयमें जो सैंडिलें पहनी जाती हैं वे मेरे बताये अनुसार बनी हैं और इन दुर्गुणोंसे मुक्त हैं। इनमें पैर बहुत अधिक स्वतंत्र रहते हैं और उन्हें आराम मिलता है।

प्राचीन कालमें पाजामा घृणाकी दृष्टिसे देखा जाता था। जो पाजामा पहनता था लोग उसे जंगली समझते थे, साधारण लोग ढीला-ढाला मोड़दार 'टोंगा' (प्राचीन रोमका चोगा-विशेष) पहनते थे।

आजके लोग पाजामा छोड़कर टोंगा या चोगा पहनना जल्दी पसंद न करेंगे। लोगोंकी इस रुचिके विपरीत कोई दूसरी चीज चलाना कठिन प्रतीत होता है; पर इतना तो हो ही सकता है कि लोग कसे हुए जांघिये वगैरहका उपयोग न करें।

स्त्रियां, लड़कियां और छोटी-छोटी बच्चियां तक जांघिया क्यों पहनती हैं; यह बात बिल्कुल समझमें नहीं आती। मैं यहां इस रिवाजकी निंदा करनेमें समय नहीं लगाऊंगा, पर मेरा यह दृढ़ विश्वास है कि यदि स्त्रियां जांघिया पहनना बंद कर दें और उनके पेड़ूके चारों तरफ हवा आ-जा सके तो वे गर्भाशयके रोग, बच्चे जननेमें पीड़ा, मूर्च्छा आदि अनेक रोगोंसे, जिनसे वे प्रायः पीड़ित रहती हैं, बची रहेंगी।

कीजिए और देखिए।

हमारी मां-बहनोंके वस्त्रोंमें एक भयंकर राक्षसी घुस आयी है—वह राक्षसी है चोली। पुराने जमानेकी सिपाहियोंके लिए रखे गये यंत्रणा देनेके अस्त्र

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जिनसे मनुष्यके अत्याचार करनेकी सीमा प्रदर्शित होती है, मुझे इतने भयानक नहीं प्रतीत होते जितनी आजकी ये चोलियां। अत्याचारके उन साधनोंका प्रयोग तो बड़े-बड़े अपराधियोंको सजा देनेके लिए किया जाता था और अपराधी इसे जबरन सहता था; पर हमारी मां-बहनें तो खुशी-खुशी अपनी इच्छासे अपने ऊपर भयानक अत्याचार कर रही हैं और इन चोलियोंसे इस हदतक अपनेको कसती हैं कि उनके लिए सांसतक लेना कठिन हो जाता है। यह बड़ी विचित्र पहेली है।

स्त्रियां अपने इस कष्टकी इतनी आदी हो गयी हैं कि वे इनका अब अनुभव ही नहीं कर पातीं; पर वास्तवमें यंत्रणाके उन प्राचीन अस्त्रोंसे चोलीकी यंत्रणा कम नहीं होती।

चोलीके विरुद्ध अबतक लोगोंने बहुत कुछ कहा और लिखा है, पर उससे कोई विशेष लाभ नहीं हुआ। मैं इस विषयपर अब व्यर्थके लिए अधिक लिखना उचित नहीं समझता। जबतक बेहोशीके दौरों, मूर्च्छा, तरह-तरहकी कमजोरियों और पीड़ाओंको आनंदकी वस्तु समझा जाता है और पीले करुणोत्पादक चेहरेको सौंदर्यका आदर्श, तबतक चोलीका चलन बना रहेगा। इस संबंधकी अपनी गलतीके लिए जब पुरुष सजा पा लेंगे तब ईश्वर उन्हें अवश्य अक्ल देगा।

यदि स्त्रियां ढीले कपड़े पहनना पसंद करें तो वे कई तरहकी ऐसी ढीली अंगिया भी बना सकती हैं जिनका शरीरपर दबाव न पड़े और रक्तके संचालनमें बाधा न हो।

कितना अच्छा होता, यदि जनमते ही बच्चोंको गरमानेके लिए कपड़ेमें लपेटनेकी प्रथाका अंत हो जाता। इस प्रथाके कारण बच्चोंकी बाढ़ शुरूमें ही रुक जाती है। बच्चोंमें बड़ोंकी अपेक्षा जीवनी-शक्ति और उष्णता अधिक होती है। वे नंगे रहना बड़ोंसे ज्यादा अच्छी तरह बर्दाश्त कर सकते हैं। उनकी नैसर्गिक प्रवृत्ति उन्हें अपने कपड़े उतार फेंकनेके लिए बार-बार प्रेरित करती है। जब कभी उनके कपड़े उतार दिये जाते हैं, वे कितने खुश होते हैं। अतः हमें प्रकृतिकी आवाजपर ध्यान देना चाहिए और बच्चोंको समय-समयपर नंगे सुलाने और नंगे रखनेका ख्याल रखना चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्यारी माताओ, यदि आप अपने बच्चोंके कपड़ोंकी कम चिंता करेंगी तो निश्चय जानिए कि वे एक दिन आपको इसके लिए अवश्य धन्यवाद देंगे । वे आपके इतने अधिक कृतज्ञ होंगे कि जिसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकतीं । नंगे पांव रहनेमें बच्चोंको बड़ा आनंद मिलता है । हमें उन्हें यह आनंद मनाने देना चाहिए और उन्हें इस आजकी सभ्यताके रोग, शोक और अकाल-मृत्युसे बचनेके पथपर चलनेसे न रोकना चाहिए । यदि हम इस संबंधमें औचित्यसे काम लेंगे तो हमें अपने बच्चोंके लिए व्यर्थकी चिंता, दुःख और कष्ट उठानेकी आवश्यकता न रहेगी । पर बात क्या है कि माताएं अनजाने अपने सुकोमल प्यारको कठोर निर्दयतामें बदल देती हैं और बच्चोंको उस सच्चे आनंद, खुशी-के खजानेका उपभोग नहीं करने देतीं जो प्रकृति उनके लिए सहर्ष खुला रखती है और इस प्रकार बच्चोंके जीवनभरके रोग-शोकका कारण होती हैं ! इस गुत्थीको कौन सुलझा सकता है ?

फटे हवादार कपड़े पहने, नंगे पांव गांवकी धूलमें खेलनेवाले प्रसन्नवदन नटखट लड़कों और खानाबदोशोंके लड़कोंपर नजर डालिए, फिर बच्चोंको स्वस्थ रखनेके नियम जाननेकी आवश्यकता न रह जायगी । नंगे पांव रहनेकी आदत डालना बच्चों और बड़ों, दोनोंके लिए लाभदायक है ।

हम किसीको प्रणाम करते वक्त, गिरजेमें और कब्रिस्तानमें एवं प्रार्थनाके समयकी गंभीर और महत्त्वपूर्ण अवस्थाओंमें अपनी टोपी क्यों उतार देते हैं ? अब भी एक धीमी-धीमी आवाज हमें बताती है कि बुद्धिके उद्गमस्थान सिरको ढकना प्रकृतिकी इच्छा एवं ईश्वरकी आज्ञाके विरुद्ध है, अतः पाप है । धार्मिक अनुष्ठानोंके समय यह पाप करनेसे हम अनजानेमें ही बच जाते हैं ।

प्रकृतिने मनुष्यके सिरको आरंभमें लंबे, घुंघराले, लहरदार बालोंसे सुसज्जित किया था । स्त्रियोंके बाल तो इतने बड़े होने चाहिए कि उनकी सुनहली अलकोंसे उनका सुंदर शरीर ढक जाय; पर मनुष्य जब अपने सिरको ढकता है तब वह प्रकृतिकी इस देनका निरादार करता है । इसे नष्ट कर देना पापपूर्ण भी है और मूर्खतापूर्ण भी । ईसाके सिरको कभी किसी टोपीने नहीं ढका । उसे तो केवल बालोंके ताजसे सुसज्जित किया गया था ।

Arya Vidhi Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जितना ही अच्छी तरह सिरको ढका जाता है उतना ही अधिक बालोंको नुकसान होता है, अंतमें वे बिल्कुल उड़ जाते हैं। बाल उड़ जानेपर हम सुंदर-से अधिक असुंदर ही प्रतीत होते हैं। खल्वाट मस्तक साक्षात् कुरूपता है।[1]

अतः सभी टोपियां और हैट हवादार और हल्के होने चाहिए और उनके अंदर, अस्तरमें चमड़ा नहीं लगाना चाहिए। भीतरकी तरफ चारों ओर कपड़े-की (ऊनी) पट्टी लगायी जा सकती है; पर नंगे सिर रहनेके लिए हमेशा मौका निकालना चाहिए। जब हम अपने घरमें रहें या कमरेमें बैठकर काम करें, उस वक्त हमें अपना सिर खुला रखना चाहिए। शहरकी सीमा पारकर लेनेपर हमेशा टोपी उतार लेनी चाहिए।

यदि लोगोंमें एक बार फिरसे नंगे सिर, नंगे पांव और बन सके तो माझियोंकी भांति सीना भी खोलकर रहनेकी आदत डाली जा सकती तो उन्हें अपार लाभ पहुंचाया जा सकता। लोगोंका यह प्रकृतिकी ओर एक बड़ा कदम होता और जीर्ण रोगोंकी लंबी श्रृंखला जगह-जगहसे टूट जाती; पर कभी भी इतने कम कपड़े पहननेकी जरूरत नहीं है कि आदमी जाड़ेसे ठिठुरता रहे और कष्ट भोगता रहे।

यदि हम हर तरहसे प्राकृतिक जीवन बिताना आरंभ कर देंगे तो हमारे शरीरमें स्वयं धीरे-धीरे इतनी उष्णता उत्पन्न हो जायगी कि हम अपनेको जाड़ोंमें जिन ऊनी कपड़ोंसे लादे रहते हैं उनमें-से एकके बाद दूसरा कपड़ा स्वयं अपनी इच्छासे और खुशी-खुशी उतार फेकेंगे। यह नहीं कि उस वक्त उनके बिना हमारा काम चल जायेगा, वरन् उनका फिरसे उपयोग करनेपर उनसे हमें तकलीफ होने लगेगी।

---

१. जो फिरसे या अच्छे घने बाल उगाना चाहते हैं उन्हें प्रकृतिके नियमों-के अनुसार (जल, प्रकाश, वायु, भोजन) जीवन व्यतीत करना चाहिए और जहां जब बने, सिरको नंगा रखना चाहिए। सिरपर मिट्टीकी पट्टी रखनेसे सिरकी त्वचासे विजातीय द्रव्य खिंच आयेगा और बालोंके उगनेमें सुविधा होगी। प्राकृतिक चिकित्साद्वारा बालोंके बढ़ने और घने होनेमें और भी सुविधा मिलेगी।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कुछ लोग प्राकृतिक जीवनसे यह अर्थ लगाते हैं कि ऐसा जीवन व्यतीत करनेवालेको टेबुल, कुर्सी, मेज, कपड़े आदि वस्तुओंसे, जो उसे अभीतक आराम और आनंद प्रदान करती रही हैं, वंचित रहना पड़ेगा, पर यह डर निराधार है।

आरंभमें जो इन वस्तुओंसे जितना चाहे आनंद उठाये, पर प्रकृति-पथपर अग्रसर होनेपर सभ्यताके ये अधिकांश चिह्न धीरे-धीरे न केवल व्यर्थ प्रतीत होंगे, वरन् वे भारवत् एवं कष्टकर हो जायंगे। उनसे तव खुशी-खुशी छुट्टी ली जा सकेगी और इस प्रकार प्राप्त सादगी और स्वतंत्रता अवश्य ही अधिक आनंद और सुखका सर्जन करेगी।

इसलिए चलो प्रकृतिकी ओर लौटें। इस पथपर चलकर हम आनंद और प्रसन्नता प्राप्त करेंगे; शांतिप्रदायिनी सादगीके अधिकारी होंगे और असंतोष-की मूर्ति आवश्यकतासे मुक्ति मिलेगी।

आज हम इतने सुकुमार हो गये हैं कि कपड़े विना हमारा काम नहीं चलता। दूसरे, कपड़ोंकी इसलिए भी जरूरत है कि समाजमें बिना कपड़ेके रहना लोगोंमें अपने प्रति क्रोध और घृणा उत्पन्न करता है। कपड़ोंसे वस इतना-सा काम सधता है, अन्यथा वे बिलकुल व्यर्थ हैं।

कपड़ोंद्वारा न तो चमकनेकी और न लोगोंको अपनी ओर आकृष्ट करनेकी इच्छा करनी चाहिए और न उनसे अपनी नकली कीमत बढ़ानेकी ही कोशिश करनी चाहिए। यदि ऐसा हो तो फिर हम अपने कपड़ोंके लिए पहलेकी तरह चिंतित न रहेंगे, उनका हमारे लिए विशेष मूल्य न रह जायगा, न हमारा उतना समय लगेगा और न उनपर उतना ध्यान देना पड़ेगा। निस्संदेह यह बड़े संतोषकी बात होगी। तब हमें अपने शरीरपर अंगूठी, हार, बाजूबंद, कंठी-से कृत्रिम अलंकार लटकाने और चिपकानेकी जरूरत न रह जायगी।

संसारको मुक्ति दिलानेवाले ईसाने अपने अनुयायियोंसे अनुरोध किया था कि वे दो कोट न पहनें और उन्होंने कहा था—"जिसके पास दो कोट हैं उनमेंसे एक वह उसे दे दें जिसके पास एक भी नहीं है।"

यदि ईसा लोगोंको प्रकृति-पथपर लौटाये बगैर उन्हें जिंदगीमें सुखी और ईश्वरके निकट भला बनानेकी कोशिश करते तो वे भी अपने पहले और बाद-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

में हुए क्षीण-ख्याति सुधारकोंकी भांति असफल रहते। उस दशामें प्रकृतिकी अवहेलना करनेके कारण विस्मृत हुए अनेक दार्शनिकों एवं उपदेशकोंकी भांति ईसा और उनके उपदेश भी विस्मृतिके गर्तमें कबके विलीन हो गये होते।

ईसाके समयमें एसेन नामका एक छोटा-सा संप्रदाय था। इस संप्रदायका वर्णन रोमके इतिहासकार जोसेफस और फिलोने किया है। ये एसेन बिलकुल प्राकृतिक जीवन व्यतीत करते थे। अपने जीवनके कुछ भागमें तो ये संन्यासीकी तरह रहते थे। उस वक्त ये रेगिस्तानमें या पहाड़पर रहते थे। रोग और आवश्यकतासे रहित इस तरहके जीवनद्वारा वे इस पृथ्वीपर सुख और आनंद प्राप्त करते थे और अपनेको स्वर्गके लिए तैयार करते थे।

एसेनोंके उपदेश, जो हमें इतिहासकारोंद्वारा प्राप्त हैं और ईसाके उपदेशोंमें, जो इंजीलमें लिखे मिलते हैं, इतना अधिक साम्य है कि खुले दिल और दिमागसे सोचनेवाला व्यक्ति इस परिणामपर पहुंचता है कि ईसा निश्चय ही एसेन थे। धर्मशास्त्रियोंका भी मत इसके विपरीत नहीं है।

इस विषयपर मैं फिर लिखूंगा। हां, इतिहासकारोंका कहना है कि एसेन हर प्रकारके आडंबरसे दूर रहते थे और केवल एक सफेद-सा लबादा अपने शरीरपर धारण करते थे जो अधोवस्त्र और ऊर्ध्व वस्त्र दोनोंका काम देता था और इससे शरीर ढकनेका काम पूरा-पूरा चल जाता था। एसेनोंको अपनेको सुंदर दिखानेकी इच्छा नहीं थी और न वे कपड़ोंद्वारा भव्य बनना और लोगोंपर रोब जमाना चाहते थे। जब उनका चोगा फट-फटकर शरीरको किसी तरह ढकने लायक नहीं रह जाता था तभी वे उसे बदलते थे। इसके पहले वे नये चोगेका व्यवहार नहीं करते थे।

प्राकृतिक जीवन-संबंधी ईसाके उपदेश धीरे-धीरे करीब-करीब विस्मृत हो गये या लोगोंने उनपर विशेष ध्यान नहीं दिया, अथवा अब लोग उनका केवल लाक्षणिक अर्थ लगाते हैं।

"जिसके पास दो कोट हैं वह एक कोट उसे दे दे, जिसके पास एक भी नहीं है"—अपनी इस आज्ञाका ईसा चाहते थे कि लोग लाक्षणिक नहीं; शब्दशः अर्थ करें और वही अर्थ करें जो एसेन करते थे, अतः प्रत्येक सच्चे ईसाई और हर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

ईमानदार आदमीको चाहिए कि वह अपने लिए केवल एक लिबास रखकर बाकी सारे कपड़े गरीबोंको दे दे।

आजके वातावरणमें लोगोंके बंधे विचारोंके अंतर्गत रहकर अधिक-से-अधिक प्रकृतिके निकट रहनेके लिए एवं ईसाके आज्ञानुसार चलनेके लिए स्वास्थ्यको कम-से-कम हानि पहुँचाते हुए किसे कितने कपड़ेकी जरूरत होगी, वह कपड़ेके मामलेमें कितनी सादगी अपना सकता है एवं उसकी आवश्यकतासे किस हदतक स्वतंत्र हो सकता है, इसका निर्णय प्रत्येकको अपने लिए स्वयं करना चाहिए।

कम-से-कम नये कपड़े बनवाते समय तो हमें सादगी और स्वास्थ्यका ध्यान रखना शुरू कर ही देना चाहिए। स्त्रियोंको इधर खास तौरसे ध्यान रखनेकी जरूरत है। सादे कपड़े पहनना शुरू कीजिए, वे आपको आजके मूर्खतापूर्ण फैशनेबुल कपड़ोंसे अधिक सुंदर जंचने लगेंगे। जो स्त्री फैशनकी गुलाम न बनकर, बल्कि फैशनकी अवहेलना कर, सादे कपड़े पहनती है, वह कभी नुकसान नहीं उठायेगी। उसे इसके लिए हर जगह सहानुभूति और सम्मान मिलेगा।

मूर्खतापूर्ण फैशनकी प्रशंसा करना अब हमें बंद कर देना चाहिए। जो लोग बहुमूल्य वस्त्र पहनकर अपनेको आकर्षक बनाना चाहते हैं उन्हें ईसाके इन शब्दोंपर ध्यान देना चाहिए "खेतमें खिली हुई लिलीकी ओर देखो कितनी सुंदर है और मैं तुम्हें बताता हूं कि यद्यपि सोलोमन इसकी तरह सजाये नहीं गये थे, पर वे इससे कम गौरवशाली न थे।" खेतोंमें खिले फूल, एक पेड़से दूसरे पेड़पर प्रमुदित मन दौड़ती गिलहरी, पत्थरों और झाड़ियोंपरसे शानसे छलांग मारता हुआ हिरन, सुन्दर पंखोंवाली गाती हुई चिड़िया, ये सभी सुंदर हैं।

अपने सुंदर केशोंसे सुसज्जित, उत्कृष्ट रूपसे सुडौल अंगोंवाली ढीला-सा वस्त्र पहने यूनानकी स्त्री भी सुंदर होती थी। सैमन स्त्रियां अपने सौंदर्यके लिए बहुत प्रसिद्ध हैं। प्रकृतिकी ये बालिकाएं बहुत थोड़े कपड़े पहनती हैं और अपने द्वीपमें निष्कपट भावसे विचरण करती रहती हैं इनका भोजन होता है करीब-करीब केवल फल, जिन्हें प्रकृति अब भी बहुतायतसे उपजाती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जवानीमें ही वृद्धत्वको प्राप्त हुए, मक्खन-सी चिकनी चांद लिए, नुकीले टोवाले जूतों, एक आंखमें चश्मे तथा अन्य सिंगार-सामानसे बने-ठने जवान कुरूपताकी प्रतिमूर्ति हैं, उन्हें देखकर घृणा होती है।

खेतमें गड़े डरावनेकी तरह प्रेत-सी लगती हुई पीली-पीली लड़कियां और स्त्रियां, जो गोटे-पट्ठसे लैस चमकीले भड़कदार कपड़े पहने, सिरके वालोंको आड़ा तिरछा किये, रुनझुन-रुनझुन बजते गहने पहनकर शहरकी सड़कोंपर घूमती नजर आती हैं उन्हें कुरूप न कहा जाय तो क्या कहा जाय ? उनकी ओर लोग आकृष्ट नहीं होते, वरन् उन्हें देखकर प्रत्येक सौंदर्यके पारखीके मनमें घृणा उत्पन्न होती है।

ईसाने अपनी आज्ञामें छोटी-छोटी बातोंपर भी ध्यान रखा है। उन्होंने अपने शिष्योंको छड़ी लेकर चलनेसे भी मना किया है—"तुम लोग अपने साथ दो कोट न रखो, न जूते ही पहनो और न छड़ी लेकर चलो।" इसलिए विना छड़ीके टहलना अधिक प्राकृतिक एवं स्वास्थ्यप्रद है। अनुभवकी बात है कि विना छड़ी लिये चलना अधिक सुखप्रद और स्वास्थ्यप्रद है।

कपड़ोंकी बात अलग रही, घरको सजानेमें भी हम जिस तड़क-भड़कसे काम लेते हैं वह अधिकतर अप्राकृतिक और हानिप्रद है। इस दशामें भी हम अपनी उस प्राकृतिक दशासे वहुत दूर जा पड़े हैं जब मनुष्य ईश्वरके बनाये प्रासाद-में, तारोंसे ग्रथित आकाशके नीचे, पेड़ोंके सायेदार गुंबदके तले रहता था और खुली धरतीपर बैठता और लेटता था। उस समय प्रकृति स्वयं अपने हाथों उसके घरको फूल-पौधों और वृक्षोंसे सजाती थी।

पहले हमें तकिया और झालर लगी मेज-कुर्सीसे वचना चाहिए और उनका त्याग करना चाहिए। मुलायम गद्दी-तकिया लगे सोफेपर बैठने या लेटनेपर शरीरके कुछ अंग वहुत अधिक गरम हो जाते हैं जिससे शरीरके रक्त-संचालन-में बाधा पड़ती है, थकान और सुस्ती आती है, कापुरुषता और हर तरहकी कमजोरीका आगमन होता है। मैं समझ नहीं पाता कि लोग गद्दे और झालर-दार टेबुल-कुर्सीसे जिनमें गर्दा बुरी तरह फंसा है, भरे कमरेमें आरामका अनुभव कैसे करते हैं। इनके वजाय बेंतकी बनी और बेंतसे बुनी कुर्सी आदि-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

का उपयोग हो सकता है। सादी लकड़ीसे बनी मेज, कुर्सी और बेंच, जैसी कि पहले लोग काममें लाते थे, आजके तकिये और झालरदार सोफे और कुर्सीसे अच्छी समझी जानी चाहिए।

खिड़कियोंको सजानेमें भी कम बेवकूफीसे काम नहीं लिया जाता। पहले लोग खिड़कीपर पर्दा नहीं लगाते थे। वायु और प्रकाश अबाध रूपसे कमरेमें आता रहता था और यह बहुत अच्छी बात थी। आजके सुसंस्कृत कुटुंबोंमें यदि घरमें कोई ऐसी खिड़की हो जिससे रोशनी घरमें घुस सकती हो, तो यह बड़ी शर्मकी बात समझी जाती है और इसलिए वे उसपर पर्दा डाल देना आवश्यक समझते हैं अतः वे लोग ऐसा पर्दा खिड़कीपर नहीं लगाते जिससे सड़कपर चलनेवालोंको घरके अंदरकी चीजें न दिखाई दें, वरन् वे उसपर इतना मोटा कपड़ा लगाते हैं कि कमरेमें अंधेरा हो जाता है जिससे कमरा अस्वास्थ्य-कर तो हो ही जाता है, उसमें आराम भी नहीं मिलता। यदि खिड़कियोंको सजाना ही हो तो क्यों न किसी सुंदर, पतले पारदर्शी कपड़ेसे उन्हें सजाया जाय जिससे सूर्यकी किरणों और प्रकाशको कमरेमें पहुंचनेमें कम-से-कम रुकावट हो।

यहां मैं बिछावनके बारेमें भी थोड़ा-सा कहना चाहता हूं। मनुष्यकी जिंदगीका आधा भाग बिछावनपर ही कटता है। बिछावनपर वह अपनी थकान दूर करना और अपना स्वास्थ्य बढ़ाना चाहता है। इसलिए बिछावन-पर बहुत ध्यान देनेकी जरूरत है ताकि उसे प्रकृतिके अनुकूल बनाया जा सके। पहली जरूरत बिछावनके बारेमें यह है कि उसमें हवा आसानीसे आ-जा सके। चादरके अंदरकी हवा शरीरसे निकली भाप और पसीनेके संसर्गमें आकर गंदी हो जाती है। उसकी गंदगी दूर करनेके लिए चादरके अंदरकी हवाको बाहरकी हवासे मिलनेका पूरा मौका मिलना चाहिए इसलिए रुई या फरसे भरी रजाई और गद्देका पूर्ण बहिष्कार करना चाहिए। ओढ़नेके लिए केवल ऊनी कंबल सर्वश्रेष्ठ है। शरीरसे लगी रहनेवाली चादर जरा पतली रहनी चाहिए ताकि वह शरीरसे अच्छी तरह चिपक सके। कंबलके ऊपर जो चादर डाली जाय वह भी हल्की, सूक्ष्म रंध्र-युक्त होनी चाहिए। ऐसे ओढ़नेके नीचे शरीरमें उपयुक्त और आवश्यक गरमी पैदा होती है।

Arya Mudit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बिछानेकी लिए खर-पयालकी बनी चटाई, जैसी कि पहले चला करती थी, बहुत अच्छी रहेगी। पयाल या खरमें हवा अच्छी तरह आ-जा सकती है और वही शरीरको, बिना अप्राकृतिक रूपसे गरम किये काफी गरम भी रहती है, पर आज लोग अपने शयनकक्षके फर्शपर बिछे गलीचेपर गिरा हुआ खर देखना कैसे पसंद करेंगे। इसलिए चटाईका चलन चलेगा, ऐसा प्रतीत नहीं होता।

पर गद्दा समुद्री घास, जई, भूसे आदिसे भरकर भी बन सकता है। कंबलसे भी गद्देका काम लिया जा सकता है। घोड़ेके बालों और ऊनसे भी गद्दा बन सकता है। ऊनके साथ यदि घोड़ेके बाल मिलाकर गद्दा बनाया जायगा तो ऊन दब-दबकर इतना चिपटा नहीं हो जायगा कि हवा उसके आर-पार न जा सके।

ऊंचे-ऊंचे तकिये लगाकर सोते वक्त सिरको बहुत न उठाइए। तकिये हों ही तो बहुत पतले। ओढ़नेके नीचे बिल्कुल नंगे (बिना कमीज या जांघिया पहने) सोनेपर जितना जोर दिया जाय कम है, बिना कपड़े पहनकर सोनेसे शरीर ज्यादा गरम रहता है। हवादार गद्दे बड़ी आसानीसे बन सकते हैं। धीरे-धीरे लोगोंको पुरानी चालके गद्दे छोड़कर स्वास्थ्यकर गद्दे बनवाने चाहिए।

: ७ :

धरती माता

मछली जलका जीव है, वह जलमें ही रह और जी सकती है। पक्षीका निर्दिष्ट स्थान वायु है। वह आकाशका राजा है। जब वह आराम करना चाहता है तब वह पेड़पर बैठता है, इसके लिए जमीन पर तो शायद ही कभी उतरता है। (मेरे यह कहनेका लक्ष्य मुर्गी-सा परदार जानवर नहीं है) लेकिन आदमी धरतीपर चलता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जबतक आदमी जूते-कपड़े नहीं पहनते थे तबतक वह बैठा होता था या चलता था, दोनों ही हालतोंमें पृथ्वीके सीधे संपर्कमें रहता था।

पृथ्वी और मनुष्यके संबंधमें उस वक्त किसी प्रकार भी अड़चन नहीं पड़ती थी।

प्रकृति यह चाहती है कि उसका और मनुष्यका यह निकट संबंध अब भी बना रहे। प्रकृतिकी इस इच्छाको एक पवित्र एवं अलंध्य नियमकी तरह समझना चाहिए जिसे तोड़नेपर हमेशा दंड मिलता है।

यह जानकारी मुझे अधिक-से-अधिक प्रकृतिकी ओर लौटने तथा अपने और अपने साथियोंके लाभके लिए उसके नियमोंको गहराईसे समझनेकी अटूट एवं अथक कोशिशके सिलसिलेमें हुई और मुझे आशा है कि लोगोंके लिए यह जानकारी कामकी होगी। मुझे इसका अनुभव साफ-साफ हुआ है कि कमरे अथवा तख्तोंपर नंगे पैर टहलना उतना पुरअसर, शक्ति एवं उत्साहवर्द्धक नहीं है जितना खुली धरतीपर टहलना; चाहे उसपरकी धूल और घास बिल्कुल सूखी ही क्यों न हो। बनवासियों एवं वनमें काम करनेवाले मजदूरोंसे बात होनेपर उन्होंने मुझे विश्वासके साथ कहा है कि बेंच अथवा और किसी चीज-पर सोनेसे पृथ्वीपर सोना उनके अधिक अनुकूल पड़ता है एवं इससे उन्हें अधिक शक्ति भी मिलती है।

पशु और मनुष्य, दोनों ही पौधोंकी तरह पृथ्वीके प्राणी हैं। उनके विकासमें उनका पृथ्वीसे संबंध छूट गया और ये नाड़ी-वृक्ष चलने-फिरने लगे; पर पौधोंकी तरह पशुओं और मनुष्योंपर प्रकृतिके नियम समान रूपसे लागू हैं। उन्हें शरीरिक-शक्ति एवं प्राण-शक्ति अब भी पृथ्वीसे ही मिलती है।

इस जानकारीके बाद मैंने नंगे पांव पृथ्वीपर चलनेको अधिक महत्त्व दिया और मुझे नंगे पांव चलनेका आरोग्यप्रद गुण ज्यादा-से-ज्यादा समझमें आने लगा। फिर मैं यह सोचने लगा कि मनुष्य धरतीसे और अधिक लाभ किस प्रकार ले सकता है। मैंने पहला काम यह किया कि रोगियोंका चार-पाईपर सोना बंद करा दिया और उन्हें खुले आसमानके नीचे अथवा वायु

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

एवं प्रकाशपूर्ण झोंपड़ोमें जमीनपर पयाल या गद्दा बिछाकर सुलाने लगा। इस प्रकार सोनेके समय वे धरतीके कुछ अधिक नजदीक आये। इससे प्रत्यक्ष लाभ मालूम हुआ, नींद ज्यादा ताजगी और आनंद देनेवाली हुई।

पर जल्दी ही कुछ रोगी बिल्कुल नंगे ही मुलायम घासपर पयाल ओढ़कर सोने लगे। वे सभी सोनेमें पृथ्वीसे मिले लाभका वर्णन उत्साहपूर्ण शब्दोंमें करते। वे लोग जो कुछ कहते, उससे ज्ञात होता कि यदि रोगी पृथ्वीपर सोना शुरू कर दे तो उन्हें सभी रोगों, खास तौरसे आजके प्रचलित कोढ़ियों नाड़ी-संबंधी रोगोंमें से किसीका कोई डर न रहे। रातको सोतेमें मनुष्यपर पृथ्वीकी शक्तियोंका जो प्रभाव पड़ता है वह निस्संदेह आश्चर्यजनक है। जिसने इसका कभी अनुभव नहीं किया है उसकी समझमें इस बातका आना कठिन है कि मनुष्य-शरीरपर इसका सोतेमें कितना तरो-ताजा करनेवाला और शक्ति एवं जीवनदायक असर होता है।

रोगीकी पाचन-क्रियाको सुधारना एवं उसे शक्तिशाली बनाना प्रत्येक चिकित्सा-पद्धतिका पहला काम है। प्राकृतिक नहान एवं वायु और प्रकाश-स्नानसे शौच समयपर और साफ होने लगता है, पर पाचन-क्रियाको ठीक करनेके लिए जमीनपर सोने-सा दूसरा उपाय नहीं है।

धरतीपर सोनेसे शरीरकी सुस्ती जाती, चेतना जगती और आंतें सड़ांध एवं पुराने कड़े मलको अच्छी तरह निकाल पाती हैं। फलतः शरीर नवजीवन और नयी शक्तिका अनुभव करता है।

नंगे पांव चलने, प्रकाश और वायु-स्नान लेने या जमीनपर नंगे लेटनेसे पृथ्वीकी आरोग्य-प्रद शक्तिका वह अनुभव नहीं होता जो रातको पृथ्वीपर सोनेसे होता है। पता नहीं, यह विशेष लाभ सोते वक्त शरीरके बिल्कुल निश्चेष्ट रहनेसे मिलता है अथवा पृथ्वीकी शक्तिप्रदायिनी क्रिया रातको खास तौरसे तेज हो जाती है।

प्रायः सभी पशु, विशेषतया खरहे और हिरन, जब अपने लिए सोनेका स्थान बनाते हैं, पत्ती एवं लकड़ीके टुकड़े वगैरह जमीनपरसे हटा देते हैं। वे ऐसा निश्चय ही इसीलिए करते हैं ताकि वे पृथ्वीके सीधे संपर्कमें रह सकें

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

और पृथ्वीकी शक्ति उनपर प्रभाव डाल सके । कोई भी पशु घास, पत्ती वगैरह इकट्ठीकर उनपर नहीं सोता, इन सब चीजोंको तो पक्षी ही अंडा सेनेके सुभीतेके विचारसे गरम रहनेवाला घोंसला बनाने लिए इकट्ठा करता है । खास तौरसे ध्यान देने योग्य बात यह है कि जंगलके पशु जहां सोते या आराम करते हैं उस जगहसे लकड़ी, डंठल, पत्ती वगैरह और यहांतक कि यदि हो तो बरफ भी हटाकर साफ कर लेते हैं । कभी-कभी वे जमीनपर लोट भी लगाते हैं । जर्मनीके शिकारी उनकी इस आदतको 'गदहलोट' कहते हैं ।

लोमड़ी और बिज्जू अपनी मांदमें बहुत-सी चीजें घसीट ले जाते हैं, पर अपने सोनेकी जगह बिल्कुल साफ रखते हैं । वे हमेशा साफ-सुथरी जमीनपर सोते हैं । जंगली सूअर मिले तो पेड़की पत्तियोंके ढेरमें घुसकर या झाड़ियोंमें छिपकर सोना पसंद करते हैं, पर उनके सोनेकी जगहपर कोई चीज नहीं होती । कभी-कभी तो अपने शरीरका कुछ भाग वे जमीनमें गड़ातक देते हैं ।

एक बार मुझे एक बीमार पालतू बाजकी गतिविधिका अध्ययन करनेका मौका मिला था । उसे उसके गंदे पिंजड़ेके बाहर निकाल दिया गया था और मेरे कहनेपर लोगोंने उसे बिल्कुल अकेला छोड़ दिया था कि वह जहां चाहे जा सके । वह तरकारीके खेतमें गया और करमकल्लेकी क्यारीमें, जहां जमीन मुलायम थी, कुछ जमीन खुरची और अपनेको उसमें थोड़ा धंसाकर चुपचाप लेटा रहा । कुछ दिनों बाद वह बागसे लौट आया और हम लोगोंने देखा कि वह बिल्कुल स्वस्थ हो गया है । जबतक वह बीमार रहा उसने कुछ भी नहीं खाया । इस प्रकार पशु, गोकि अपने साधारण जीवनमें चलते-दौड़ते वक्त पृथ्वीके संपर्कमें रहता है, फिर भी आराम करते वक्त और बीमारीमें पृथ्वीके अधिक नजदीक और सीधे संपर्कमें आनेकी कोशिश करता है ।

जबतक बिछावन रहेंगे उनके सुधारकी बात चलती रहेगी और जबतक मनुष्य प्रकृतिद्वारा निर्मित बिछावनपर नहीं सोयेगा, बिछावनकी अपूर्णता भी मनुष्यके सामने आती रहेगी । प्रकृतिने अपने इस बिछावनमें वह जादूभरी शक्ति भर दी है कि उसके संपर्कमें आनेपर मनुष्यको अपने जीवनमें अधिकाधिक आनंदका अनुभव होता है ।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पहले मनुष्य प्रकृतिके नेतृत्वमें पापरहित, पवित्रतम एवं आनंदसे परिपूर्ण जीवन व्यतीत करता था। वह अबाध रूपसे उस स्वर्गीय सुखका उपभोग करता रहता था जिसकी कल्पना प्रत्येक सुसभ्य जातिकी स्वर्ग-संबंधी कल्पना के अंतर्गत की गयी है; पर स्वर्गके सर्पकी तरह तर्कने पृथ्वीपर हमला किया और लोगोंको वहकाया कि वे खुदाके हुक्मों—प्रकृतिके नियमोंकी, जिनकी अनुभूति हमें ज्ञानेंद्रियों, नैसर्गिक प्रवृत्तियों एवं विवेकद्वारा होती है, अवहेलना-कर अपनी इच्छानुसार मौज और खुशीमें रत रहेंगे तभी उनके शरीर, मन और आत्मा तीनोंको पूर्ण आनंद मिलेगा।

जैसा कि मैंने 'प्रकृतिके वोल'पर अपने विचार प्रकट करते हुए कहा था कि तर्कके दुरुपयोग एवं अपमानके फलस्वरूप सर्पके वच्चे 'विज्ञान'का जन्म हुआ। उसने औषध-विज्ञानको ही नहीं, अध्यापनविद्या, धर्म-शास्त्र, दर्शन एवं न्याय-शास्त्रको भी पैदा किया। मनुष्यको सुखी एवं समृद्ध बनानेवाले प्रकृतिके नियमोंके पालनकी राय विज्ञान कभी नहीं देता। औषध-विज्ञान तो यह घोषणा करता है कि यदि मनुष्य प्रकृतिके अनुकूल जीवन व्यतीत करेगा तो उसका अहित हुए विना न रहेगा। वह कहता है कि प्राकृतिक भोजन—फल आदि—से मनुष्यको पूरी शक्ति तो मिलती ही नहीं, उसका स्वास्थ्य नष्ट होता है और मनुष्यका प्रकाश और वायुके संपर्कमें अपनेको रखना खतरेसे खाली नहीं है (इससे सर्दी वगैरह हो जाती है)। उसकी यह भी मान्यता है कि प्राकृतिक जीवन व्यतीत कर (प्राकृतिक भोजन ग्रहण कर) हम जिंदगीके बहुत-से मजे खो देंगे। इसके बाद विज्ञान, शरीर-विज्ञान एवं और भी प्रयोगशालामें किये गये अनेक प्रकारके अन्वेषणोंके आधारपर वह अप्राकृतिक भोजनका एक नुस्खा तैयार करता है, जिसके लिए वह कहता है कि इसे खाते ही शक्ति मिलती है और वह स्वादिष्ट लगता है। इस प्रकार विज्ञान नैसर्गिक प्रवृत्ति, स्वाद (सही मानोंमें) एवं सदसद्-विवेकका कोई खयाल न करनेवाले स्वास्थ्य-नियमोंका निर्माण करता है। विज्ञानकी दूसरी शाखाएं—अध्यापन, धर्म, दर्शन, न्यायशास्त्र—भी अब ऐसे नियम बनायेंगी जिनमें मनुष्यको प्रकृतिके संपर्कमें आनेसे भरसक बचाया जायगा और कहा जायगा कि इनपर चलकर मनुष्य अच्छा और भला बनेगा तथा उसे सुख और संतोष प्राप्त होगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इस प्रकार विज्ञानके फेरमें पड़कर मनुष्यने जूते पहने और पृथ्वीकी सुखद शय्याको छोड़कर पलंगपर लेटा। उसने कल्पना की कि इनकेद्वारा उसे वह हिफाजत, आराम और आनंद मिल रहा है जो प्रकृति उसे नहीं देती थी; पर तर्ककी इस झूठी लुभावनी और विज्ञानकी चमकीली सिखावनके फेरमें पड़नेपर मनुष्यको न आराम मिला न आनंद, न स्वास्थ्य न खुशी, न साधुता न सौजन्य! उसकी आशाके विपरीत मिले उसे रोग और पीड़ा, ऊब और घबराहट, पाप और अपराध, दुःख और नैराश्य। प्रकृति अपने विरुद्ध चलने-वालेसे इसी तरहका बदला लेती है। कविवर गेटेने ठीक ही कहा है :

"इस प्रकारके जीवनमें मनुष्यको शायद कुछ अधिक संतोष मिल जाय, पर जब उसने स्वर्गीय प्रकाशसे पथ-प्रदर्शन लेना छोड़कर तर्कका पल्ला पकड़ा तो उसने अपनेको अधिक शक्तिशाली अनुभव किया—पशुसे भी अधिक शक्ति-शाली और फिर उसमें पशु-जितना भी विवेक नहीं रहा।"

तर्क एक उच्च प्रतिभा है और मनुष्यके लिए ईश्वरकी विशेष देन है, पर मनुष्य इसका सदुपयोग नहीं कर सका और यह शक्ति उसके लिए आसुरी फंदा और दुःखोंका कारण बन गयी।

आत्मा और शरीरका सच्चा और पूर्ण स्वास्थ्य, जिसमें शारीरिक शक्ति, मानसिक स्वच्छता और आत्मानंद सम्मिलित है, बिना एक बार फिर अपनेको पृथ्वीके सीधे संपर्कमें—चलते-फिरते वक्त और खास तौरसे आराम करते वक्त—लाये बगैर मनुष्यको और किसी तरह मिलनेको नहीं है।

यह उम्मीद तो नहीं की जा सकती कि मनुष्य एकदम कपड़ा पहनना ही छोड़ देगा और दिनभर नंगा घूमेगा। अभी इस रास्तेकी अनेक कठिनाइयोंको उसे पार करना है। न यही उम्मीद की जा सकती है कि वह एकाएक सर्वथा प्राकृतिक भोजनको अपना लेगा और केवल फल-मेवेका आहार ग्रहण करेगा। पर इतना तो वह कर ही सकता है कि हरदम नंगे पांव रहे। इस चलनमें जाड़ेमें भी कोई तकलीफ नहीं होगी, वरन् लोग खुशी और आनंदका अनुभव करेंगे। नंगे पांव चलना तपस्या नहीं है, इससे जीवनका आनंद घटता नहीं, बढ़ता है। मनुष्य जब नंगे पांव चलना शुरू करता है, धरतीको अपना

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बेटा वापस मिल जाता है। मनुष्यपर नूतन स्वास्थ्य और सच्ची खुशीकी वर्षा होने लगती है। आजके रोगी दुःखी, पापी, अन्यायी मनुष्यका पुनर्निर्माण भी होगा, वह जो है उससे दूसरा तभी बनेगा जब वह नंगे पांव चलना, जो कुछ मिनटों या चंद घंटोंके लिए ही नहीं, बल्कि हमेशाके लिए सीख लेगा।

वृक्षमें जो काम जड़ें करती हैं, हमारे शरीरमें वही काम कुछ अंशोंमें पैर करते हैं। उनके द्वारा पृथ्वी हममें शक्ति और जीवनका संचार करती है।

ईसा नंगे पांव चलनेको बहुत महत्त्व देते थे। वे स्वयं नंगे पांव चलते थे और उन्होंने अपने शिष्योंको आज्ञा दी थी :

"तु जूतोंका बोझ मत घसीट !"

वे भिक्षु, जो नंगे पांव चला करते थे, ठीक ही समझते थे कि ईसाद्वारा प्रतिपादित आनंद और मुक्ति तबतक मनुष्यको नहीं मिलेगी जबतक वह जीवनमें उस प्राकृतिक पद्धतिको नहीं अपनायेगा, जिसे ईश्वरने अपने भक्तोंके जीवनद्वारा सारे ईसाई-संसारके सामने उपस्थित किया है और जिसकी आज सर्वथा अवहेलना की जाती है।

प्रत्येक आरोग्य-मंदिरका यह पहला नियम होना चाहिए कि उसके अधिवासी हमेशा नगें पैर रहें, चप्पल भी न पहनें।

जब कुछ दिन नंगे रहनेपर प्रकृतिके दिये हमारे पैरोंमें खून दौड़ने लगेगा और इससे उनकी आकृति स्वाभाविक हो जायेगी और जब लोग घिसे, भोंड़े, पैबंद लगे जूतोंसे खुले पैरोंको अधिक सुंदर और सौंदर्यसंवर्धक मानने लगेंगे, तब नंगे पांव चलनेका, जिसका प्रतिपादन ईसाने अपने उपदेश और उदारणद्वारा किया है, न मजाक उड़ाया जायगा, न इसे ओछी दृष्टिसे देखा जायगा। घृणास्पद जूतोंको, जो अक्सर पैरोंको दबाते-काटते है और जिसका कष्ट मनुष्यके मुखपर प्रतिबिंबित होता रहता है, प्रकृतिकी कला-कृति मनुष्यके पैरोंसे सुंदर समझना प्रकृतिका अपमान करना है।

यदि धरतीपर सोनेका महत्त्व एकबार पूरी तरह समझ लिया जाय और इसका चलन चला दिया जाय तो मनुष्य जाति रोगी शरीर और विकृत

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मनके भंवर-जालसे निकल जाय। इस स्थितिसे मुक्ति दिलानेमें प्राकृतिक स्नान वायु और प्रकाश-स्नान, प्राकृतिक भोजन आदि भी बड़े सहायक होंगे।

नये-पुराने सभी प्रकारके रोगोंमें धरतीपर सोनेका चमत्कारिक गुण शीघ्र देखनेको मिलता है।

हजरत ईसा गंदी हवा, विलास, कापुरुषता और नैतिक पतनके अड्डे शहरोंसे हमेशा दूर रहते थे। वे अधिकतर रेगिस्तानमें या पहाड़ोंपर रहते थे। वे अपने उपदेश अधिकतर इन्हीं स्थानोंके वासियोंको दिया करते थे और यदि किसी दिन वे यरूसलमके मंदिरमें उपदेश करते थे तो अपनी रात वे आलिवस पहाड़पर ही विताते थे जहां निश्चय ही वे खुली धरतीपर सोते थे। प्रकृतिकी गोदमें विश्राम करते वक्त उनके शरीरपर ओढ़नेके नामपर केवल एक ढीला-ढाला लवादा रहता था।

धरतीपर सोना प्रारंभ करनेवालोंको दूबसे ढकी, बढ़िया जगह चुननी चाहिए यदि ऐसी जगह न मिले तो जमीनपर चटाई विछाकर सोना चाहिए। इसमें तो कोई संदेह नहीं कि चटाई पृथ्वीकी शक्तिको बहुत कुछ रोक लेगी। पयाल, ऊन या रुईसे भरे गद्दे या कंवल-दरीपर सोनेकी तो बात ही नहीं सोचनी चाहिए। इनका उपयोग पृथ्वीसे संबंध होनेमें बहुत बाधा पहुंचाता है। तकियेकी भी जरूरत नहीं है। ठंडी, ताजगी प्रदान करनेवाली धरतीपर सिर रखकर सोना विशेष लाभदायक है।

यदि धरतीपर सोनेकी पहली रात कुछ तकलीफदेह सावित हो तो निराश होनेकी जरूरत नहीं है।

मैंने बराबर यह देखा है कि दो-चार दिनोंके बाद ही रोगीको उसकी धरतीकी शय्या अति सुखद प्रतीत होने लगती है। तव यह पृथ्वीपर कोई भी चीज विछाकर सोना कभी स्वीकार नहीं करता। बरसातकी रातमें ओढ़नेकी चीजोंको भीगनेसे बचानेके लिए मैं चाहता था कि रोगी अपनी झोंपड़ियोंमें सोयें, पर वे अपनी पृथ्वीशय्या छोड़नेके लिए बड़ी कठिनाईसे तैयार होते थे। कुछ ही दिन धरतीपर सो लेनेके बाद उसकी कठोरताका भी कोई अनुभव नहीं होता। इससे भी डरनेकी जरूरत नहीं है कि जाड़ेकी रातोंमें जब ओढ़नेके

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

नीचे घरतीपर नंगे बदन सोयेंगे तो घरती बड़ी ठंडी लगेगी। बहुत-से लोगोंको विछावनपर सोनेकी अपेक्षा जमीनपर सोनेसे पसीना जल्द आता है; पर घरतीपर सोना आरंभ करनेवालोंको और ऐसे लोगोंको भी जिन्होंने प्राकृतिक जीवन व्यतीतकर अपने शरीरकी गरमी नहीं बढ़ा ली है, ग्रीष्म एवं वसंतकी-सी ऋतुओंमें खुली घरतीपर खुले वदन सोना चाहिए और जरूरत हो तो कुछ ओढ़कर सोना चाहिए।

जब आदमी घरतीपर सोना शुरू करता है तब शुरूमें पहली रातको उसे अक्सर वैसी अच्छी नींद नहीं आती जैसी उसे अपने विछावनपर आती थी। इसके बाद सबको और कभी-कभी निद्राभावके पुराने और बुरे रोगियोंको भी खूब नींद आती है और इससे उन्हें अपूर्व ताजगी और शक्ति मिलती है; पर यह गहरी नींद आनेकी अवस्था बहुत दिनोंतक नहीं चलती। अक्सर कुछ दिन बाद लोगोंको बहुत थोड़ी नींद आती है, यहांतक कि उन्हें एक-दो घंटे ही सोनेकी जरूरत पड़ती है और ऐसे लोगोंको जितनी ही कम नींद आती है दूसरे दिन वे उतनी ही चेतनता, ताजगी एवं शक्तिका अनुभव करते हैं। पहले जब मैं नाड़ी-दौर्बल्यका बुरी तरह शिकार था, यदि मुझे किसी रात नींद नहीं आती थी तो दूसरे दिन मेरी बुरी गति हो जाती थी। पर पृथ्वीपर सोना आरंभ करनेपर आगे चलकर मुझे हफ्तों नींद नहीं आयी, मैंने एक झपकी भी नहीं ली, फिर भी मुझे किसी तरहके कष्ट या परेशानीका अनुभव नहीं हुआ। इसके विपरीत वे रातें अधिक आनंदमय एवं क्लांतिविहीन प्रतीत होती थीं और मैं उन दिनों एक अपूर्व ताजगी अनुभव करता था। किसी प्रकारकी थकान या आलस्यका तो कोई अनुभव होता ही नहीं था।[1] स्वतंत्र प्रकृतिमें

---

१. ज्यों-ज्यों मनुष्य प्रकृतिके निकट पहुंचता जायगा, रोगावस्थाकी समकक्ष क्लांति उससे दूर होती जायगी। मनुष्यका प्रत्येक क्षण पशुके मुकाबलेमें प्रकृत्या अधिक आनंद और प्रसन्नतामें बीतना चाहिए, क्योंकि उसे तर्क और कल्पना मिली है जिससे पशु विहीन हैं। इस प्रतिभाके बलपर वह कविता-जगत्में विचरण कर सकता है। उसे जगत्में क्लांतिके लिए स्थान कहां? क्लांति जड़ताकी प्रतीक है, रोगावस्थाकी बहन है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

विचरण करनेवाला हमें ऐसा कोई भी प्राणी नहीं दिखाई देता जो मनुष्यकी तरह निद्राके वशीभूत होता है और जो रोज़-रोज रातको मनुष्यकी तरह छह-से-आठ घंटेतक या अधिक भी मृत्युकी-सी अवस्थामें व्यतीत करता है।[1] जितने घंटे मनुष्य सोता है उतने घंटे उसकी जिंदगीसे घट जाते हैं। पशु प्रायः रात-भर घूमते रहते हैं। वे कभी-कभी आराम जरूरत करते हैं खास तौरसे दिनमें। जब वे आराम करते हैं तब कभी-कभी ऐसा मालूम होता है जैसे उनके सभी मानसिक एवं शारीरिक कार्य बंद हो गये हैं, पर वे उस तरह नहीं सोते हैं जिस तरह आदमी सोता है। मनुष्यकी तरह तो घरेलू पशु भी नहीं सोता। घोड़ेको ही लीजिए, वह कठिन परिश्रमके बाद ही कुछ घंटे गहरी नींद-में सोता है। गोकि पशु सोते नहीं हैं, पर उनकी ताजगी और चमक बनी रहती है। वे रातभर सोनेवाले मनुष्यकी तरह न कभी जम्हाई लेते हैं और न उनके मुंहपर कभी उनींदापन और थकान ही दिखाई देती है। शरीरकी चमक बनी रहे, सुस्ती न घेरने पाये, इसके लिए हमें प्रकृतिसे अधिक संपर्क स्थापित करना चाहिए जिससे धीरे-धीरे हमें सोनेकी बहुत कम जरूरत रह जाय और संभवतः आगे चलकर इसकी जरूरत बिल्कुल खतम हो जाय। यहां आराम करने और सोनेके भेदको समझ लेना चाहिए। कार्यके बाद विश्राम प्रकृतिका नियम है। आजके मनुष्यके शरीर और मनको उसकी आंतरिक अशांति और उद्विग्नताके कारण कभी पूर्ण विश्राम नहीं मिलता। ज्यों-ज्यों उसका स्वास्थ्य सुधरता जायगा वह सुंदरतम आनंद, मधुरतम प्रसन्नता प्रदान करनेवाले विश्रामका अधिकारी होता जायगा।

इस प्रकारके विश्राममें जड़ता नहीं होती, न मस्तिष्ककी मरणा-वस्थाकी-सी दशा।

---

१. कुछ पशु जाड़ेभर सोते रहते हैं। उनसे मनुष्यकी तुलना नहीं की जा सकती। उनकी बनावट कुछ ऐसी होती है कि ठंडककी वजहसे उनके शरीरमें रक्त-परिचालन बहुत धीमा होता है और पाचन-क्रियाका काम बिल्कुल रुक जाता है अतः ऐसे वक्त पशुओंको भोजनकी बहुत कम जरूरत होती है या बिल्कुल नहीं होती।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chandigarh

पशु पूर्ण विश्रामकी अवस्थामें सब कुछ सुनते और करते हैं। प्राकृतिक भोजन ग्रहण करनेवाले और प्राकृतिक स्नान करनेवालेको बहुत कम नींदकी जरूरत होती है।

जिस प्रकार खुली धरतीके वजाय कंवलपर सोकर भी धूपनहान लेनेवालेको नींद नहीं आती, उसी प्रकार प्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेवाला यदि नंगा होकर अधिक गरमीके दिनोंमें भी धरतीके बजाय बिछावनपर सोये तो भी निद्रा उसपर अधिकार नहीं कर पाती। जितना ही अधिक हम अपनेको, विशेषत: धरतीपर सोकर एवं अन्य प्राकृतिक नियमोंद्वारा प्रकृतिके संपर्कमें लायेंगे उतना ही कम हमें बल तथा ताजगीके लिए नींदकी जरूरत रहेगी।

यदि किसीको सुलाना हो तो किसी तरकीबसे उसकी नाड़ियोंमें ढीलापन लानेकी जरूरत होती है। यह अवस्था ब्रोमाइड, मार्फिया और अफीमसे विषोंद्वारा उत्पन्न की जाती है और इतने जोरके झटकेसे एवं इतनी गहराईसे की जाती है कि वादमें स्वास्थ्यपर उसका बुरा असर साफ-साफ प्रकट होता है। शराब पीनेसे, अप्राकृतिक भोजन करनेसे, गरम कमरेमें सोनेसे, गरम कपड़े ओढ़कर सोनेसे और मोटे गद्‌देदार बिछावनपर सोनेसे भी नींद आती है और इस नींदको लोग शक्तिदायक और लाभदायक समझते हैं; पर यह नींद भी इन बाहरी उपकरणोंद्वारा शरीरमें ढीलापन उत्पन्न हो जानेके कारण ही आती है और निश्चय ही शरीरको नुकसान पहुंचाती है किन्तु यह हानि, इतनी अधिक नहीं होती कि उसके लक्षण साफ-साफ दिखाई दे सकें।

फिर भी लोग सोकर उठनेपर एक प्रकारकी घबराहट और भयका अनुभव करते ही हैं; पर जब लोग धरतीपर सोने लगते हैं तब उन्हें नींद थोड़ी ही क्यों न आये या न भी आये तो भी सोकर उठनेपर उन्हें कोई अप्रिय एवं कष्टकर अनुभूति नहीं होती।

आजके कृत्रिम जीवन, नाड़ियोंकी उत्तेजना तथा गरम बिछौनेके कारण जो लोग नाड़ी-दौर्बल्यके अनेक रोगियोंकी तरह अपने शरीरको ढीला नहीं कर पाते एवं जिन्हें अच्छी तरह देरतक नींद नहीं आती उनकी दशा चिंतनीय समझी जानी चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जो लोग शराब पीते हैं तथा दूसरे अप्राकृतिक खाद्योंका उप-ोग करते हैं एवं अप्राकृतिक जीवन व्यतीत करते हैं, गरम कपड़े आदि पहनते हैं और जिन्हें धरतीपर सोनेकी आदत नहीं है वे यदि थकान आनेपर अपने गरम बिछावनपर जाकर लेटते हैं तो गलत करते हैं। पहले तो ऐसा कार्य करना जिससे शरीर थके और फिर उस थकानसे लड़ना शरीरको तेजीसे खपाना है। उदाहरणके लिए यदि कोई अफीम या मार्फिया खा ले और इससे जो नींद आये उससे लड़े तो शरीरपर इन विषोंका असर ज्यादा बुरा होगा और नींदसे वह जीत भी न सकेगा, वह उसे जरूर धर दबायेगी।

मैंने निद्रा संबंधी अपने जो विचार यहां प्रकट किये हैं वे केवल यह दिखलानेके लिए प्रकट नहीं किये हैं कि मैं प्रचलित विचारोंके विपरीत, बिल्कुल भिन्न विचार रखता हूं और न इस आशासे किये हैं कि लोग उन्हें पढ़कर मुझे वाहवाही देंगे या यदि मेरे विचार उन्हें असुविधाजनक और भार-स्वरूप लगें तो कम-से-कम मैं उनके क्रोध और घृणाका भाजन बनूंगा। मेरी इच्छा केवल इतना बतानेकी है कि यदि कोई सज्जन खुली धरतीपर नंगे सोनेका प्रयोग, संभवतः गरमीकी किसी सुंदर रात्रिमें करें और उन्हें नींद कम आये तो वे पस्तहिम्मत न हों और इस सर्वथा प्राकृतिक रीतिका अनुसरण करनेसे उनके स्वास्थ्य और शरीर-को जो अपूर्व लाभ मिलनेवाला है उससे वंचित न रहें। यदि ये प्रयोगकर्ता बीचमें ही अपना प्रयोग छोड़ बैठें तो वे जान लें कि किसी शराबकी भट्टीमें चुलाई ओषधि या किसी मरीज-दिमागमें पैदा हुए रसायनसे महरूम न रह जायंगे, वरन् एक ऐसी प्राकृतिक महौषधिके अपनेको अनधिकारी ठहरायंगे जिसे प्रकृति स्वयं अपने हाथों प्रदान करती है और जिसकी अनुभूति स्वास्थ्यकी एकमात्र सच्ची नियंत्रिणी और पथप्रदर्शिका नैसर्गिक प्रवृत्तिद्वारा होती है।

जिन लोगोंने नंगे पैर टहलनेका इरादा पक्के तौरसे कर लिया है वे इसकी चिंता न करें कि वे कहां टहलेंगे। खेत और बन, चरागाह और मार्ग काफी लंबी दूरीमें फैले हुए हैं, जहां कोई भी टहल सकता है। आजके लोगोंके दिमाग-से रूढ़िवादिता खतम हो रही है जिससे वे नयी चीज देखनेके आदी होते जा रहे हैं; अतः नंगे पांव टहलनेको लोग बहुत विचित्र चीज नहीं मानते और नंगे पांव टहलनेवालोंको न चिढ़ाते हैं न उनका मजाक ही उड़ाते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लोग यह भी पूछ सकते हैं कि रातको खुली धरतीपर खुले बदन सोनेके लिए अपना कंबल और ओढ़ना लेकर कहां जाये ? प्राकृतिक चिकित्सालयोंमें इसकी सुविधा रहती है। वहां पार्कोंमें ऊंचे-ऊंचे तख्ते खड़े करके स्त्रियों और पुरुषोंके लिए अलग जगहें बना दी जाती हैं जिनमें वायु एवं प्रकाशपूर्ण झोंपड़े भी होते हैं ताकि रोगी इच्छानुसार खुली जमीनपर (पयाल पंखसे भरा) गद्दा बिछाकर सो सके और वायु और प्रकाश-स्नान कर सके।

ऐसी जगहोंमें प्राकृतिक स्नानकी भी सुविधा अवश्य होनी चाहिए। वहां इस स्नानके लिए छोटी-छोटी कोठरियां बनवा दी जा सकती हैं।

मेरी कदापि यह मंशा नहीं है कि प्रत्येक व्यक्ति मेरे विचारोंसे प्रेरित होकर पुरानी रूढ़ियोंसे, जो समाजमें गहराईतक जड़ जमा चुकी हैं और अक्सर नुकसानदेह ही होती हैं, अपना नाता तोड़ ले और जिनके साथ अभीतक वह भुगतता और सहता रहता रहा है, जिनके साथ अब भी उसका भाई-चारे और प्रेमका संबंध है उनके विरोधका भाजन बने एवं उनसे खुली लड़ाई ठान बैठे।

जहांतक बन सके, हमें ऐसे खुले विद्रोहसे बचना चाहिए; पर ऐसा न हो कि हम जिस लक्ष्यकी सिद्धिके लिए कटिबद्ध हैं उसे ही हतोत्साह होकर छोड़ बैठें। ऐसा करना अपमानजनक एवं भीरुताका लक्षण होगा। स्वास्थ्य-प्राप्तिका हमें सदा ध्यान रहना चाहिए। स्वास्थ्यपर ही सारी दुनियाका सुख निर्भर है।

समाजके स्वास्थ्यकी देख-रेखके लिए नियत सरकारी अधिकारियोंसे भी हमें न भिड़ना चाहिए और न ऐसे कानूनोंको ही तोड़ना चाहिए, गो वे गलत ही क्यों न ठहरते हों, जिन्हें साधारण जनताके मतके आधारपर चुने प्रतिनिधियोंने बनाया है।

पर प्रत्येक नागरिकको यह ध्यान रखना चाहिए कि ऐसे कानून (टीका आदि लगानेके कानून) से लोगोंका कम-से-कम अहित हो और उन्हें इस बातकी कोशिश करनी चाहिए कि ऐसे कानून समय पाकर बदल दिये जायं या रद्द कर दिये जायं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सर्वथा प्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेवालोंका मजाक उड़ाने और उनकी राहमें रोड़ा डालनेकी लोगोंकी इच्छा होनेके कई कारण हैं। पहली बात तो यह है कि जो लोग ऐसा करते हैं उन्हें अपने अस्वाभाविक जीवनका एवं उससे आनेवाली विपत्तियोंका नैसर्गिक रूपसे ज्ञान रहता है और प्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेवालोंको हुए लाभको देखकर उन्हें ईर्ष्या होती रहती है; दूसरे भोजन एवं जीवनकी अस्वाभाविक रीतिसे, जिसका मनुष्य मादक द्रव्यों एवं पापाचारोंकी तरह गुलाम बना रहता है, मुक्ति पानेके लिए न उनमें काफी मानसिक बल होता है, न इसके लिए उसे प्रोत्साहन अथवा मौका ही मिलता है और सबसे बड़ी बात यह है कि उन्हें इस सही रास्तेका समुचित ज्ञान भी नहीं होता कि इसका अनुसरण कर सकें।

पर जब लोग इस सत्यको अधिकाधिक साफ तौरसे जानने लगेंगे और शांति एवं बुद्धिमत्तापूर्वक उसे इस तरह अपनायेंगे कि लोग उनसे कम-से-कम चिढ़ें या भड़कें, तो इसकी जड़ उतनी ही जमती जायगी और इसके मार्गमें कांटे बिछानेवालोंकी संख्या भी कम होती जायगी और अब तो मालूम होता है कि रास्ता बहुत कुछ साफ हो भीं गया है।

तब पृथ्वीके आनंद और आरामका दरवाजा जिस प्रकार आज मेढक और चूहा, खरहा और साही, हिरन और बारहसिंहा, लोमड़ी और बिज्जू आदि इन-इन जीवोंके लिए खुला है उसी प्रकार ईश्वरके प्रियपात्र मनुष्यको भी धरती माताके जादू-भरे संसर्गमें रहकर आराम करनेकी सुविधा मिल जायगी, जिससे उसे पृथ्वीका सच्चा आनंद मिलेगा एवं उसके स्वास्थ्यको अपरिमेय लाभ प्राप्त होगा।

कुछ ही दिन हुए जब कुछ स्थानोंमें स्वास्थ्योन्नति एवं रोग-निवारणके लिए कुछ लोगोंके बरफपर भी नंगे पांव टहलना आरंभ करनेका समाचार सुना गया था, तब सुननेवालोंने इसका मजाक ही उड़ाया था।

लोग तो पहले पांवोंको, जिनका हमेशासे खास खयाल रखा जाता रहा है एवं जिन्हें हर समय गरम रखनेका खास इंतजाम किया जाता रहा है ठंडी हवा, खुरदरी धरती एवं शीतकाल हो तो बरफके संपर्कमें लानेके विचारमात्रसे

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh

झिझकते थे। आखिर वे क्यों न झिझकते ? हमेशासे दादी जो कहती आयी है कि "वेटा, पांवोंको हमेशा गरम रखो" और डाक्टर साहव पांवोंको ठंडे पानीसे वचानेकी सीख जो देते आये हैं; इस समाचारके बाद कुछ लोगोंने नंगे पांव टहलनेकी आजामाइश की और जाना कि नंगे पांव टहलना स्वास्थ्यके लिए तो सव तरहसे उपयोगी है ही, वढ़िया कसरत भी है। तभीसे इस सर्वथा प्राकृतिक उपचारके संवंधमें लोगोंके विचारोंमें बड़ा परिवर्तन हुआ है।

इसी तरह धरतीपर सोनेका भी चलन चलेगा। कुछ दिनोंतक यह चलन नंगे पांव चलनेसे वहुत अधिक कठोर एवं अमानुषिक समझा जायगा; पर जव लोग इसका प्रयोग कर देखेंगे तव इसके रोग-निवारणके विशेष गुणसे परिचित हो जायंगे और यह भी जान जायंगे कि यह चाल नंगे पांव चलनेकी तरह ही निरापद है।

सूर्य-किरणें रोग-निवारणमें वड़ी लाभकर सिद्ध हुई हैं। यदि रोगी धूपमें टहलनेके वजाय लेटकर धूप ले तो लाभ वहुत अधिक होता है। इसी तरह धरतीपर लेटनेपर धरतीका असर भी टहलते समयसे ज्यादा सीधा पड़ता है। धूपकी तरह धरती भी शरीरमें रोग-निवारणकी क्रिया प्रारंभ कर देती है; पर यदि टहलनेमें या और किसी कार्यमें शक्तिका व्यय हो रहा है तो धूप और धरतीसे शक्ति मिलती रहनेपर भी शरीर अपने शोधनका कार्य पूरी तेजीसे नहीं कर पाता।

जो भी हो, प्रचलित विचारोंका खयाल करके प्रत्येक रोगीको और खास तौरसे चिकित्सालयके निवासियोंको खुली धरतीपर आराम करने या सोनेकी राय देते वक्त वहुत सोच-समझकर काम लेना चाहिए। इसके चुनावका सारा भार रोगीपर ही छोड़ना चाहिए। इक्के-दुक्के आदमी, जो धरतीपर सोकर लाभ उठायेंगे उन्हें देखकर और लोग भी उनका अनुसरण करेंगे। शुरूमें एक रात जमीनपर और दूसरी रात विछावनपर सोना काफी होगा।

जव मैंने अपने चिकित्सालयमें धरतीपर सोनेका चलन चलाया तो मुझे भी अनेक वहमोंका सामना करना पड़ा। किसीको जमीनपर सोनेका प्रयोग करनेकी इच्छा ही नहीं होती थी। तव कई लोगोंने एक साथ वड़े उत्साहसे

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

धरतीपर सोना आरंभ किया और इससे प्राप्त लाभोंसे बड़े प्रसन्न हुए। फिर तो उन्होंने प्राय: सभीको खुली धरतीपर सोनेके लिए राजी कर लिया। इससे प्रत्येकको जो लाभ हुआ उसे देखकर सचमुच आश्चर्य होता था।

जलके प्रयोग लोग प्रिसनीज, क्नाइप, कूने आदिके समयसे करते आ रहे हैं। नहानेके साथ शरीरको रगड़नेकी क्रिया भी प्रचलित हो गयी; पर इनमें-से कोई भी क्रिया पूर्णतया प्राकृतिक विधिके अनुसार नहीं होती।

नंगे रहनेका प्रचार पहले-पहल रिक्लीने किया था। वह वायु और प्रकाश-संबंधी प्राकृतिक नियमोंको पूरी तरह नहीं समझता था और इनकी जानकारी-के बगैर भी वह कुछ लोगोंको नंगे रहनेकी राय दे देता था, पर इससे साधारण जनतामें इसका चलन नहीं हो सका।

पर धरतीकी शक्ति और उसके प्रयोगपर किसीका जरा भी ध्यान नहीं गया था। जब मैंने पहले-पहल इसकी चर्चा की तो लोगोंको बड़ा आश्चर्य हुआ; पर शीघ्र ही धरतीकी शक्ति लोगोंके लिए कुतूहलका विषय बन गयी और हर जगह इसकी बात बड़े ध्यानसे सुनी जाने लगी।

सचमुच धरतीके रोग-निवारक गुण और इससे मिलनेवाले अनेक प्रकारके लाभोंसे बढ़कर दूसरा दिलचस्प और आवश्यक विषय है भी नहीं। इसलिए मैं इसकी चर्चा विशेष रूपसे करना चाहता हूं। पृथ्वीमें इसके आदिसे ही एक शक्तिशाली प्राण प्रवाहित हो रहा है, जिसपर मनुष्यके बनाव-बिगाड़का कोई असर नहीं पड़ सका है। यदि मनुष्य पृथ्वीके सीधे संपर्कमें आ जाये तो पृथ्वी मनुष्यको भी अपनी इस सजीव शक्तिसे प्रवाहित करनेके लिए तैयार रहती है।

हम पृथ्वीसे इच्छित शक्ति प्राप्त कर सकते हैं और जो जितना ही अधिक प्राकृतिक जीवन व्यतीत करता है उसे पृथ्वीसे उतनी ही अधिक शक्ति मिलती है। जब कभी मौका मिले, आदमीको धरतीपर, कपड़े पहनकर ही सही, बैठना चाहिए। टहलते वक्त या लंबी यात्राओंमें खुली धरतीपर बैठकर या लेटकर आराम करना चाहिए। पृथ्वीकी शक्ति प्रकृत्या मनुष्यपर उसके कपड़ोंके द्वारा भी असर करती है। आप थोड़ी देरके लिए आरामसे खुली धरतीपर सो जाइए, आप मेरे कथनका अनुभव कर लेंगे।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

उत्तेजित मनोदशा, निरुत्साह और शोकके क्षणोंमें, हिस्टीरियाका दौरा होनेपर एवं शरीरमें ऐंठन चलने आदिकी दिशाओं अथवा अनेक प्रकारकी रोगावस्थाओंमें मैंने धरतीपर बैठने या लेटनेसे लोगोंको अक्सर शीघ्रतासे शांत होते, उनका कष्ट कटते और उन्हें रोगमुक्त होते देखा है।

पृथ्वी यदि गीली हो तो हमें इसकी चिंता करनेकी जरूरत नहीं है। ऐसी हालतमें पृथ्वीकी रोगनिवारक शक्ति अधिक तेज होती है जिसकी पुष्टि इस बातसे होती है कि कई लोगोंको इससे सर्दी-जुकाम हो जाता है। यह शरीरकी शुद्धि प्रारंभ होनेका प्रत्यक्ष प्रमाण है। जैसा कि अक्सर लोग समझते है यह किसी तरह भी डरकी चीज नहीं है।

सारी प्रकृतिमें ही रातके वक्त एक निराली शक्ति प्रवाहित होती रहती है। यदि आप रात्रिके समय जंगलमें जायें तो प्रतीत होता है कि वहां संसारके मुक्त प्राण पर्यटन कर रहे हैं। लोग कहते हैं कि दूर्वा दिनमें नहीं, रात्रिको ही बढ़ती है। इससे यह अंदाजा लगाया जा सकता है कि धरतीकी शक्ति रातको खास तौरमें शक्तिशाली होती है।

मैंने अपने चिकित्सालयमें बराबर ऐसी कोशिश की है जिससे लोगोंको धरतीपर सोना अधिकाधिक सुखद प्रतीत हो। अंतमें मेरे मनमें बालूके गद्दे बनवा देनेका विचार उत्पन्न हुआ। साधारण धरतीपर सोनेके बजाय इनपर सोना ज्यादा आरामदेह होता है। ये धरतीसे मुलायम भी होते हैं।

चारसे आठ इंच मोटी बालूकी तह सोनेके लिए काफी होती है। इसपर कोई भी पतला टाट या कपड़ा बिछाया जा सकता है। इससे पृथ्वीकी शक्ति प्राप्त करनेमें कोई विशेष बाधा नहीं पड़ती और ओढ़ना भी साफ रहता है। इससे और भी कई लाभ हो सकते हैं। सिरहानेकी ओर घासकी ऊंची पटियासी बनाकर तकियेका काम लिया जा सकता है।

यदि बालूका यह बिछावन खुली जगहमें लगाया जाय तो लाभ और विशेष हो, क्योंकि मनुष्यके रोग-निवारणमें आकाशका भी स्थायी प्रभाव पड़ता है और यह प्रभाव रात्रिको अधिक शक्तिपूर्ण रहता है। तारोंभरी रातमें आकाशके महान् गुंबदके नीचे जब मनुष्य सोता रहता है, यह शक्ति-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

उसके शरीरमें जीवन और बल भरती रहती है। आकाश और धरतीकी शक्ति मिलकर एक महान् शोधक शक्ति बन जाती है।

मौसम ठीक न होनेपर यह बिस्तर खुले कमरेमें या खेमेमें बनाना चाहिए।

काठका कोई भी लंबा और बड़ा-सा बक्स किसी कमरेमें रख दिया जा सकता है और मिट्टी और बालू भरकर सोनेके कमरेमें लाया जा सकता है।

: ८ :

सर्दीका भय

खुलेमें, हवामें और प्रकाशमय झोंपड़ीमें जमीनपर सोने और जाड़ेके दिनोंमें तथा खास तौरसे रोगकी हालतमें भी इस तरह रहनेकी मेरी सिफारिशने कुछ लोगोंके सामने कितने ही भयंकर रोगोंकी तस्वीर खड़ी कर दी होगी, उनके रोंगटे खड़े कर दिये होंगे। वे सोचते होंगे इस तरह रहा जाय तो सर्दी, जुकाम, गठिया, मियादी बुखार, इंफ्लुएंजा, न्यूमोनिया आदि भले-चंगेको घर दबायेंगे और रोगी इस रहन-सहनकी बदौलत दुनियासे ही कूच कर जायगा।

लोगोंके दिलोंसे ठंडके भयका भूत भगानेकी कोशिश मैं कई बार कर चुका हूं। यह जानते हुए भी कि राक्षसकी भांति इसके पांव चारों तरफ फैले हुए हैं, मैं एकबार फिर इसपर एक सांघातिक आघात करना चाहता हूं।

मनुष्यकी पाचन-प्रणालीका काम देखनेसे मालूम होता है कि वह ऐसे ही खाद्य-पदार्थोंको अच्छी तरह पचा सकता है जिन्हें प्रकृतिने उसके लिए उपजाया है अर्थात् जिन्हें धरती बिना खेती या बागवानीकी मददके अपने-आप उपजाती है और जिन्हें आदमी उनकी प्राकृतिक—बिना बिगड़ी हुई अवस्थामें (मेवे, झरबेर, फल एवं अन्य कई चीजें) स्वाद लेकर खा सकता है। अब

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यदि आदमी इन प्राकृतिक खाद्योंको बदली हुई दशामें आगकी मददसे खाता है या ऐसे अप्राकृतिक खाद्य खाता है जो देखनेमें तो प्राकृतिक खाद्योंसे थोड़े-बहुत मिलते हैं, पर जिन्हें प्रकृतिने उसके लिए नहीं बनाया है, तो उसकी पाचन-प्रणाली उन्हें अंशतः और सो भी कठिनाईसे ही पचा पाती है या वे बिल्कुल नहीं पचते। शरीर इन अप्राकृतिक खाद्योंका उपयोग (रक्त, पेशी, अस्थि आदि बनानेमें) पूरी तरह नहीं कर सकता। उनसे हमारे शरीर और मस्तिष्कको न तो समुचित रूपसे बढ़नेके लिए उपयुक्त सामान मिलता है न पूरी शक्ति और जीवन। उन खाद्योंका अवशेष आमाशयमें पड़ा रहकर वहांसे ठोस, तरल और वायव्य रूपोंमें शरीरके प्रत्येक अंग और उनके सिरोंतक पहुंच जाता है और कभी-कभी शरीरका रूप ही बिगाड़ देता है। यह शरीर-द्रव्य नहीं, विजातीय द्रव्य है और यह द्रव्य दूसरे तरीकों, सांस और त्वचाद्वारा टीके और इंजेक्शनके रूपमें भी शरीरमें पहुंच सकता है।

विजातीय द्रव्य धीरे-धीरे अंगोंके बीच स्थान बना लेता है। यह अंगोंको अपनी प्रकृतिके अनुसार जल्दी या देर से नुकसान पहुंचाता और उन्हें नष्ट कर देता है। विजातीय द्रव्य भीतर सड़ने भी लगता है और उससे एक प्रकार-की गरमी निकलती है जो शरीरको नुकसान पहुंचाने और नष्ट करनेका असर रखती है। इस तरह शरीरके, कभी इस अंगमें तो कभी उस अंगमें दर्द उत्पन्न होता रहता है और उनके सारे साधारण कार्योंमें व्याघात पहुंचता रहता है। जिससे आगे चलकर मनुष्यकी अकाल-मृत्यु हो जाती है। इस जमानेके लोगोंमें विजातीय द्रव्यके बनने और इकट्ठा होनेकी यह क्रिया अधिक तेजीसे होती है; क्योंकि हम लोग भारी-भारी जूते और मोटे-मोटे कपड़े पहने हैं, शरीरपर ठंडा पानी लगनेसे अपनेको बचाते हैं, पृथ्वीसे हमारा कोई संबंध नहीं रह गया है, वायु और प्रकाश हमारे तनतक नहीं पहुंच पाते और हम गंदी हवामें सांस लेते हैं। इन कारणोंसे एवं प्रकृतिके विरुद्ध किये गये अन्य पापोंके कारण हमारी पाचन-शक्ति और जीवनी-शक्तिके कार्यमें बाधा पड़ती रहती है जिससे आगे चलकर वे निकम्मी हो जाती हैं।

पर ज्यों ही मनुष्य अपने भारी जूतों और भारी कपड़ोंको अलग कर देगा और ऐसे कपड़े इस्तेमाल करेगा जिनसे होकर पानी, प्रकाश, हवा और

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

खास तौरसे तेज ठंडी हवा शरीरतक आसानीसे पहुंच सके, त्यों ही प्रकृति हमारी जीवनी-शक्तिको विजातीय द्रव्यको ढीला करने और बरजोरी शरीरसे बाहर निकालनेका लाभकर कार्य करनेके लिए प्रेरित करेगी। जीवनी-शक्ति-की इस क्रियाको स्वास्थ्यकर उभार कहते हैं।

यह उभार कमजोर, दुबले और बिगड़े शरीरवालोंमें स्वभावतः बहुत जल्द और तेजीसे होता है। उन्हें प्रकृतिकी इस सहायताकी आवश्यकता भी बहुत अधिक रहती है, क्योंकि ठंडे पानी, प्रकाश, वायु और ठंडी जमीनके डरसे और इनसे मिलनेवाले लाभसे अपनेको बचाये रखनेकी वजहसे उनकी जीवनी शक्ति बहुत मंद पड़ जाती है और उनके शरीरमें विजातीय द्रव्य बहुत अधिक मात्रामें इकट्ठा हुआ रहता है।

इससे सर्दी और जुकाम डेरे डाल देते हैं अथवा अंगों (फेफड़े, नाड़ियां आदि) की अपना विजातीय द्रव्य निकाल डालनेकी आतुरताके अनुरूप लाल बुखार, चेचक (बच्चोंके रोग), हाफाडाफा, मियादी बुखार, न्यूमोनिया, इंफ्लुएंजा आदि तीव्र रोग होते हैं। नमी, हवा और ठंडक लगनेके अलावा अन्य कारणों—उदाहरणार्थ, वायुमंडलके तापमानमें एकाएक परिवर्तन, अत्य-धिक मानसिक उत्तेजना आदिसे तीव्र रोग (मियादी बुखार, हैजा आदि) हो जाते हैं। कभी-कभी ये रोग शरीरमें स्वयं बिना किसी बाहरी कारणके उत्पन्न हो जाते हैं।

इन तीव्र रोगोंके साथ हमेशा तीव्र ज्वर भी होता है। पहले प्रायः कुछ ठंडक-सी लगती है, विजातीय द्रव्यमें उत्तेजना होनेसे अणुओंके आपसमें रगड़ खानेसे शरीरके अंदर गरमी बढ़ जाती है; इसलिए रक्त शरीरके अंदरकी तरफ खिंच जाता है। शरीरका बाहरी भाग ठंडा हो जाता है और रोगीको ठंडक मालूम होती है; पर जल्द ही गरमीके शरीरके त्वचातक पहुंच जानेसे शरीर गरम हो जाता है; क्योंकि इस समय परिचालित विजातीय द्रव्यको शरीर त्वचाद्वारा तीव्रतासे बाहर निकालनेकी कोशिश करता है। हाफाडाफेमें गला खास तौरसे आक्रांत हो जाता है। बढ़ती हुई गरमीसे विजातीय द्रव्यका आकार बढ़ जाता है और वह पेटसे सिरकी ओर जाते समय गलेमें फंस जाता है जिससे दम घुटकर मृत्यु हो जानेका भय उत्पन्न हो जाता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

अब यदि हम रोगीके कमरेकी खिड़कियां बंदकर प्रकृतिके चिकित्सा-साधनों, शुद्ध वायु और प्रकाशको रोगीतक पहुंचनेसे रोकते हैं एवं ज्वरनिरोधक जहरीली दवाएं आदि देते हैं तो बेचारे रोगीकी जीवनी-शक्ति और भी कमजोर हो जाती है और गरीब रोगी प्रकृतिके विरुद्ध ठानी हुई इस लड़ाईमें सदैव परास्त होता एवं गिरता है। रोगीको भयानक कष्ट और पीड़ाएं सहनी पड़ती हैं। तब भी होता यही है कि प्रायः उसकी मृत्यु ही हो जाती है; कभी-कभी यह भी होता है कि इस लड़ाईमें रोगके लक्षण चले जाते हैं, रोगी अच्छा हुआ-सा दिखाई देता है अर्थात् शरीर अपनेको शुद्ध करनेका प्रयास बंद कर देता है; पर कुछ ही दिन बाद शरीर अपनेको विजातीय द्रव्यसे मुक्त करनेकी और भी अधिक कठिन रीति ग्रहण करता है और एक भयानक उभार प्रस्फुटित होता है। हो सकता है कि इंफ्लुएंज़ा किसी शोथनाशक दवासे प्रकट रूपसे चला जाय, पर शीघ्र ही फेफड़ोंमें प्रदाह आरंभ हो जाता है। इस प्रकार ओषधियोंके उपयोगके कारण कभी-कभी जीवनी-शक्ति ऐसी क्षीण हो जाती है कि शरीर तीव्र रोग अथवा अन्य किसी रीतिसे अपने विजातीय द्रव्यको निकाल फेंकनेमें सदाके लिए असमर्थ हो जाता है।

शरीरमें इकट्ठा विजातीय द्रव्य जब सड़ने लगता है तब जीर्ण रोग होते हैं—यह सड़ान गरमी उत्पन्न करती है जो[1] शरीरके लिए हानिकर है। जीर्ण

---

१. भीतर गरमी मालूम होना जीर्ण ज्वरका लक्षण है। इस रोगमें रोगीका शरीर बाहरसे ठंडा रहता है, पर ज्यों-ज्यों रोगीकी दशा बिगड़ती जाती है रोगीका शरीर ऊपर भी गरम रहने लगता है इसीलिए पुराने जीर्ण रोगियोंको अंतमें तेज ज्वर रहने लगता है। ऐसी दशामें समझना चाहिए कि रोगीकी जीवनी-शक्ति बिलकुल क्षीण हो गयी है और ज्वर तीव्र रोगके ज्वरके समान विजातीय द्रव्यको शरीरसे बाहर निकालनेके लिए नहीं बढ़ता है वरन् इसका यह अर्थ है कि जो जीवनी-शक्ति शरीरके अंदरसे ज्वरको दूर करनेमें लगी हुई थी और ज्वरको बाहर जानेसे रोक रही थी उसने थककर काम छोड़ दिया है जिसकी वजहसे ज्वर शरीरके बाहर भीतर सभी जगह बढ़ गया है। जीर्ण ज्वरकी अंतिम अवस्थाके इस ज्वरसे लड़नेके लिए भी प्राकृतिक चिकि-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रोग अब खतरनाक होता जाता है, धीरे-धीरे नाड़ी-दौर्बल्य, यक्ष्मा, (इंफ्लुएंजा और फेफड़ोंमें प्रदाह उत्पन्न हो जानेके कारण), कैंसर, गठिया, मधुमेह, बड़े घाव-सरीखे कठिन रोग उत्पन्न हो जाते हैं। इस समय यदि प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा रोगीकी जीवनी-शक्ति धैर्यपूर्वक लगे रहकर एक बार फिर न जगा दी जाय तो ये रोग रोगीको वर्षों खाटमें सड़ाकर धीरे-धीरे उसे कब्रतक पहुंचा देते हैं।

तीव्र रोगोंमें शरीरको बहुत हानि पहुंचाते हुए भी, औषधोपचार रोगोंको दबानेमें सफल हो जाता है, पर जीर्ण रोगोंको तो यह दबा भी नहीं पाता। वहां उसकी कुछ नहीं चलती। हां, चीर फाड़ और संखिया आदि सरीखे भयंकर विषोंके द्वारा जीर्ण रोगकी दशा भी कभी-कभी कुछ बदल जाती है, रोगके एक-दो लक्षण दूर जाते हैं और शरीरके किसी विशेष अंगके रोगके लक्षण प्रकट रूपसे चले भी जाते हैं, लेकिन रोगीका प्रधान रोग तो बढ़ता ही जाता है, यहांतक कि जिन चीजोंके मोहके कारण वह प्रकृति-पथसे हटा था वे उसकी

त्साके साधनों प्रकाश, वायु, जल, मिट्टी, प्राकृतिक भोजन आदिका उपयोग सफलताके साथ किया जा सकता है।

उदाहरणके लिए सदा बहनेवाले खुले घावको लीजिए। कभी-कभी यह कोई तेज मरहम लगानेसे बंद हो जाता है, पर ऐसा करके केवल एक ऐसे रास्तेको, जिससे शरीरका विजातीय द्रव्य धीरे-धीरे निकल रहा था बंद कर दिया जाता है। अब विजातीय द्रव्य शरीरके अंदरकी ओर चलता है और यदि इसे निकलनेका कोई दूसरा रास्ता शीघ्र न मिला तो यह शरीरको इतनी बड़ी हानि पहुंचा सकता है कि जिससे मृत्युतक हो सकती है; किंतु यदि विजातीय द्रव्यका बनना ही प्राकृतिक भोजनद्वारा रोक दिया जाय एवं प्रकाश, वायु, जल और धरतीकी शक्तिके उपयोगद्वारा शरीरकी जीवनी-शक्ति और पाचन-शक्ति बढ़ाकर विजातीय द्रव्यको मल, मूत्र एवं स्वेदमार्गसे निकालनेमें सहायता की जाय तो घावका बहना अपने-आप बंद हो जायगा और शरीरकी रोग-निवारिणी शक्ति बढ़नेसे वह सूख जायगा। इस विधिसे किसी प्रकारकी हानिकी संभावना नहीं है, न शरीरका ही कोई नुकसान हो सकता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कोई सहायता नहीं कर पातीं और अंतमें वह मृत्युके कराल गालमें जा पड़ता है।

टीकेके जहरद्वारा शरीरकी जीवनी-शक्ति आरंभमें निकम्मी कर दी जा सकती है। फलस्वरूप जीवनी-शक्तिसे भरे-पूरे लड़कोंके शरीरका विजातीय द्रव्य चेचक आदि बाल रोग कहे जानेवाले जिन उपायोंसे निकल जाता था वे बंद हो जाते हैं। अब इन सीधे-सादे तीव्र रोगोंके बजाय डिप्थीरिया, फेफड़ोंका प्रदाह—सरीखे भयानक रोग होते हैं और नाड़ी-दौर्बल्य, यक्ष्मा, कैंसर आदि सरीखे जीर्ण रोगकी एक लंबी कतार उनके पीछे लग जाती है। कितने ही लोग यक्ष्मा, कैंसर, नाड़ी-दौर्बल्य, कंठमाला, बहरेपनको साथ लिये अपनी बैसाखीके सहारे कब्रकी ओर लड़खड़ाते हुए बढ़ते दिखाई दे रहे हैं। इनमेंसे कितने ही अंधे भी हो चुके हैं और बहुतोंके शरीरका आकार विकृत हो गया है। इनमेंसे अनेककी यह दशा स्वास्थ्यके रक्षक कानून और औषधोपचारद्वारा विहित टीकेने की है, पर यह बात बहुत कम लोगों को मालूम है। इस संबंधमें भी यही देखना है कि अंधेरेमें रखे गये इस सत्यपर कब प्रकाश पड़ता है।

इस प्रकार हम देखते हैं कि जुकाम एवं अन्य साधारण तीव्र रोगोंके लिए दी गयी दवाएं ही मनुष्यके लिये बड़े-से-बड़ा खतरा उत्पन्न करती हैं, उसे कष्ट और संकटमें डालती हैं। यहां भी औषधोपचार प्रकृतिकी आवाजपर कान नहीं देता और प्रकृतिके सदुद्देश्योंका गलत अर्थ लगाता है।

हम जितना ही आगे बढ़कर प्रकृतिका स्वागत करेंगे, तीव्र रोगोंके उद्देश्यों-को समझकर उनके सहायक होंगे, जितना ही हम रोगोंके वास्तविक कारणों—अप्राकृतिक भोजन, शहरों और कमरोंकी गंदी हवा—से बचेंगे और जितना ही हम अपने शरीरपर प्रकाश, वायु, शीतल जल एवं धरतीकी शक्तिका असर होने देंगे, उतनी ही पूर्णता और शीघ्रतासे हम अपने शरीरके अंदर उत्पन्न गर्मीके खतरेसे दूर होंगे और तब मल भी (नाक और फेफड़ेके रास्ते) अधिक शीघ्रतासे और समुचित रीतिसे निकलने लगेगा। गुर्दे और बड़ी आंत अपना काम ठीक-ठीक करने लगेंगी, गरमी होनेपर पसीना आने लगेगा; खसरा, लाल बुखार और चेचकके रूपमें मल त्वचाके ऊपर आ जायगा तथा अनेक अन्य

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रूपोंमें विजातीय द्रव्य शरीरसे बाहर होने लगेगा। शरीरमें गरमी कम होनेपर रोगीको कष्ट और पीड़ा कम होगी और उसे शीघ्र ही आरामका अनुभव होने लगेगा। तीव्र रोग जानेपर उसे अपनेमें नवीन शक्ति आयी प्रतीत होगी एवं इससे उसका काया-कल्प उस यूनानी पौराणिक पक्षीकी भांति हो जायगा जो अपनेको भस्म करके अपनी राखसे फिर पैदा हो जाता था।

तीव्र रोगोंके उपचारमें औषधोपचारकी असफलता एवं ओषधिके प्रयोगसे होनेवाली हानियां उन सबपर, जो डाक्टरोंकी तड़क-भड़कसे चौंधिया नहीं गये हैं एवं जो दवाओंद्वारा रोगीमें लाये गये असरको निष्पक्ष भावसे देख सकते हैं, प्रकट हो जायंगी। इसी प्रकार तीव्र रोगोंमें प्राकृतिक चिकित्सा करनेपर जो लाभ होता है एवं रोगोंके जानेपर स्वास्थ्यमें जो सुधार होता है वह कोई भी किसी प्राकृतिक चिकित्सालयमें जाकर या स्वयं अनुभव करके साफ-साफ देख सकता है। तब उसे मेरे इस कथनपर भी विश्वास हो जायगा कि तीव्र रोग जरा भी खतरनाक नहीं हैं, वरन् वे उपचारात्मक उभार हैं जिनके द्वारा शरीर अपनेको विजातीय द्रव्यसे मुक्त कर लेता है।

इसमें कोई संदेह नहीं है कि मियादी बुखार, डिप्थीरिया, हैजा आदि सभी तीव्र रोग, अधिकतर सर्दीके कारण होते हैं और जिनसे लोग आजकल बुरी तरह डरते हैं, बिल्कुल खतरनाक नहीं हैं। यदि उनका समुचित उपचार किया जाय तो वे अत्यधिक लाभकारी सिद्ध होते हैं। वे मनुष्यके लिये वरदानस्वरूप हैं, आनंद और हर्षके साथ उनका स्वागत करना चाहिए।

अनगिनत रोगियों एवं स्वयं अपनेपर किये गये अनेक प्रयोगोंने मेरे इस विश्वासको कि सर्दी, जुकाम आदि रोग प्रकृति हमारे लाभके लिए लाती है, अधिक दृढ़ कर दिया है। जो मेरी बतायी उपचार-पद्धतिको काममें लायेगा उसे मेरे कथनकी सत्यताकी प्रतीति करानेवाले ठोस प्रमाण भी मिल जायंगे।

तीव्र रोग, शरीरको चलाते रहनेका प्रकृतिका एक साधारण उपाय है, पर वह सर्वथा आवश्यक नहीं है। यदि प्रकृतिकी ओर लौट चला जाय तो उससे पूरे तौरपर बचा जा सकता है। जुकाम या अन्य कोई तीव्र रोग होनेपर यदि जल्द ही उसकी प्राकृतिक चिकित्सा आरंभ कर दी जाती है अर्थात् यदि

CC-0. Agamnigam Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रोगी प्राकृतिक स्नान करता है, कमरेकी सारी खिड़कियां खुली रखकर कमरेमें या बाहर खुलेमें सर्दी, गरमीके अनुसार थोड़ी या अधिक देरतक बार-बार नंगे रहकर वायुको शरीरपर लगने देता है, नंगे पांव टहलकर खुले बदन सोकर या आरामकर धरतीसे अपना संबंध जोड़ता है तो चेचक, डिप्थीरिया, मियादी बुखार, तीव्र ज्वर, हैजा–सरीखे डरावने रोग भी कोई कष्ट नहीं देते और रोगीकी परिचर्यामें लगे लोगोंको भी रोगके उतार-चढ़ावके समय कोई चिंता नहीं होती। किंतु यदि स्वस्थ दिखाई देनेवाले लोग या जीर्ण रोगके रोगी भी, तीव्र रोग होनेके पहले ही, प्रकृतिकी ओर लौट चलें अर्थात् जल, प्रकाश, वायु और धरतीका समुचित उपयोग, जिसका वर्णन मैं कर चुका हूं करने लगें और प्राकृतिक भोजन करें, जिसके संबंधमें मैं आगे लिखूंगा, तो उन्हें जुकाम या कोई भी अन्य तीव्र रोग न होगा।

मेरे प्राकृतिक चिकित्सालयमें और इसे स्थापित करनेके पहले मुझसे जिन अनगिनत रोगियोंने पूरे विश्वासके साथ चिकित्सा करायी, उन्हें चिकित्सा-कालमें न तो जुकाम हुआ और न कोई अन्य तीव्र रोग। इस प्रकारके स्वास्थ्यकर उभार भी किसी-न-किसी रूपमें अप्रीतिकर होते हैं। वे कम-से-कम हमारे साधारण जीवन-क्रममें बाधक तो होते ही हैं; पर जिन अनेक बूढ़े और जवानोंने, जिन्होंने बिना किसी विशेष सावधानी या क्रमागत परिवर्तनके सीधे नंगे पांव टहलना शुरू कर दिया, खुलेमें प्राकृतिक नहान लेने लगे, वायु और प्रकाशपूर्ण झोपड़ीमें सोने लगे अथवा बिल्कुल खुली जगहमें खुली धरतीपर लेटने लगे और नंगे रहने लगे, उनमेंसे किसीको भी यद्यपि उन्होंने अच्छे और बुरे मौसममें, बरसात और धूपमें और कभी-कभी कड़ाकेकी सर्दीमें भी सारी चिकित्सा जारी रखी, कोई उभार नहीं हुआ।

इस प्रकार पूर्णतया प्रकृतिकी ओर लौटनेसे हमारी जीवनी-शक्ति प्रचंड रूपसे उद्दीप्त हो उठती है और वह अपनी पूरी शक्तिके साथ शरीर-से विजातीय द्रव्य निकालनेमें लग जाती है जिसकी प्रतिक्रियास्वरूप सारे शरीरमें ऐंठन-सी होती है, कभी-कभी हल्का या तेज दर्द भी होने लगता है (फोड़े भी हो जा सकते हैं) पर साथ-साथ शरीरके अंदरकी बढ़ती हुई गरमी, जो सभी कष्टकर, जलेजक और भकानेवाले तीव्र रोगोंका कारण होती है,
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

तुरंत कम हो जाती है और धीरे-धीरे चली जाती है। इसकी वजहसे तीव्र ज्वर और साधारणतया जुकाम या कोई भी तीव्र रोग नहीं होने पाता। साधारण जीवनमें भी मनुष्य जितना ही अधिक ठंडे जल, ठंडी हवाके संपर्कमें अपने शरीरको रखता एवं उसपर मोटे कपड़े और भारी जूते नहीं लादता तथा जितनी ही दृढ़ताके साथ वह प्रकृतिमें अपने विश्वासको बनाये रखता है उसे उतना ही मामूली और निरापद स्वास्थ्यकारक उभार होता है और यदि हल्का जुकाम-सा कोई उभार हुआ तो वह आसानीसे चला भी जाता है; पर जब प्राकृतिक जीवन व्यतीत करते कुछ दिन हो जाते हैं तब तो इस प्रकारके उभारके आनेकी संभावना ही नहीं रह जाती।

यह सभी जानते हैं कि जो सर्दीसे नहीं डरते या जिनके पास सर्दीसे बचनेके लिये काफी कपड़ा, जूता वगैरह खरीदनेको पैसा नहीं है उन्हें या तो तीव्र रोग होते ही नहीं, या बहुत कम होते हैं।

क्या ठंडकके बारेमें मेरे विस्तारपूर्वक लिखे हुए विचारोंको पढ़कर आपके मस्तिष्कसे सर्दीका भय निकल जानेकी आशा की जा सकती है? नहीं, मैं इतना मूर्ख नहीं हूँ कि यह सोचूं भी कि सर्दीके भयके किलेको मेरे विचारोंसे जरा भी ठेस लगी होगी। चाहे जितने प्रमाण उपस्थित किये जानेपर भी कुछ लोगोंको भयरहित होकर मौजसे हवा और ठंडकके झोंके नंगे बदनपर सहते एवं गीली धरतीपर नंगे पांव चलते दिखाई देनेपर भी लोग तरह-तरहकी आपत्तियां पेश करेंगे और कहेंगे : 'अरे वह तो अभी जवान है, उसका शरीर सहनशील बन गया है, उसकी काठी मजबूत है इसलिए वह यह सब कर सकता है, पर मेरे लिए यह कैसे संभव है?' इन बहानोंकी फौजके बलपर ही सर्दी अपने भयके गढ़की रक्षा करती है।

यदि डाक्टर अनेक रोगोंसे पीड़ित भी हो तो भी लोग उसके पास जाते हैं और इस विश्वासके साथ जाते हैं कि वह हमें रोगमुक्त कर देगा। जो दवा दवाफरोशके यहांसे आती है वह यदि जहर भी हो, अतः स्वास्थ्यको नुकसान पहुंचानेवाली एवं नष्ट करनेवाली हो और दवा बनानेवालोंकी जरा-भी गलतीसे जान लेनेवाली साबित हो, तो भी हम आंख मूंदकर उसका विश्वास करते हैं। जब डाक्टर इन खतरनाक दवाओंके नाम सादे कागजपर लैटिन भाषामें,

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh

जिसे हम समझ नहीं पाते, लिखकर देता है तो उनपर हमारा विश्वास और भी बढ़ जाता है।

पर प्रकृतिसे लोग डरते हैं और उस प्रकृतिपर विश्वास नहीं करते जिसकी चिकित्साके साधन जल, प्रकाश, वायु, गरमी, सरदी आदि हैं जिनसे संसार बना है एवं चलता है और जो प्रकृति सारे प्राणियोंका भला चाहती है। जबतक मनुष्य प्रकृति-पथसे नहीं हटा वह प्रकृतिकी गोदमें खुशी-खुशी खेलता रहा और प्रकृति अपनी इच्छा उसे साफ-साफ बताती रही। डाक्टर यही कोशिश करते हैं कि लोग प्रकृतिके प्रति अपना यह अविश्वास बनाये रहें।

विश्वकी उत्पत्ति शाश्वत प्रेमके भंडारसे हुई है; इस भंडारसे शुभके अतिरिक्त क्या कभी कोई अशुभ या बुरी चीज प्रकट हो सकती थी? इसलिए प्रकृतिमें जलकी एक बूंद भी ऐसी नहीं है, कोमलतम वायुका मंदतम झोंका भी ऐसा नहीं है और न सर्दीका एक लघुतम अंश ही ऐसा है जिसका निर्माण देहधारियोंके कल्याण और सुखकी दृष्टिसे न किया गया हो।

जब मनुष्य प्रकृतिसे विमुख हो गया तब वह अपने कष्टोंका कारण अपनेमें न खोजकर अपनेसे बाहर प्रकृतिमें खोजने लगा। यह उसके नये आचरणके अनुकूल ही कहा जायगा। अब उसने प्रकृतिको खतरोंसे भरी हुई, निर्दय और कठोर माना जिसके परिणामस्वरूप वह प्रकृतिका अविश्वास करने लगा। इसका आगे चलकर यह फल हुआ कि प्रकृति और उसके कार्योंका वह गलत अर्थ लगाने लगा और फलस्वरूप वह प्रकृतिके साधनोंका दुरुपयोग करके अपने लिए कष्ट और दुःख मोल लेने लगा। अनेक खतरनाक काम प्रकृतिको गलत समझनेके कारण ही किये जाते हैं।

प्रायः एक सदीसे ज्यादा हो गया कि डाक्टरोंने जलका उपयोग उसकी स्वाभाविक अवस्थामें, अर्थात् उस अवस्थामें जिसमें अपनी नैसर्गिक प्रवृत्तिका अनुसरण करनेवाले पशु काममें लाते हैं, रोगियोंकी चिकित्सामें इस्तेमाल करनेसे इन्कार कर दिया है। चाहे फोड़ा सड़ जाय और रोगी मर जाय, फिर भी वे फोड़ेको धोनेके लिए गरम पानीका ही उपयोग करेंगे।

बहुत दिन नहीं हुए जब कि किसी भी ऐसे रोगी को, जिसे जोरोंका ज्वर चढ़ा हो, चाहे वह अत्यधिक प्यासकी पीड़ासे परेशान हो एवं भीतरकी गरमीसे

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जला जा रहा हो, चिकित्सक पीनेको ठंडा पानी नहीं देते थे। किसीको भी जिसका शरीर, किसी कारणसे गरम हो गया है, किसी रूपमें भी ठंडा पानी पीनेकी इजाजत नहीं थी। सिपाहियोंको मार्च करते समय ठंडा पानी पी लेने-पर सख्त सजा दी जाती थी। यदि सिपाही प्यासके मारे थककर गिर जाय तो भी इसकी परवा नहीं की जाती थी। वदनके गरम हो जाने या रहनेपर ठंडे पानीसे नहाना वहुत खतरनाक समझा जाता था।

पर आज अवस्था वदल गयी है। आज यदि किसीको घाव हो जाता है या कोई अंग कट जाता है तो पहले ठंडे पानीका ही उपयोग होता है; ज्वरके रोगीका कष्ट कम करनेके लिए उसे खुशी-खुशी ठंडा पानी पिलाया जाता है; मार्च करते समय सिपाहीको केवल ऐसी जगहोंको छोड़कर, जहांके लोग कीटाणुओंसे डर गये हैं—यही तो लोगोंके लिए आज हौआ वना हुआ है—ताजगी लानेके लिए ठंडा पानी पिलाया जाता है।

यह सप्रमाण सिद्ध हो चुका है कि स्नान करते समय शरीरको जब पहले पानी छूता है उस समय शरीर जितना ही अधिक गरम होता है स्नानसे लाभ उतना ही अधिक मिलता है। अव लोग वाष्पस्नानके बाद जव वदनसे पसीना जोरोंसे चूता रहता है; तुरंत ठंडे पानीसे नहाते हैं।

आज इसके स्पष्ट चिह्न दिखाई दे रहे हैं कि लोग प्रकृतिकी ओर लौटना चाहते हैं, पर ठंडी हवाके वजाय लोग पहले ठंडे पानीकी ओर आकृष्ट हो रहे हैं। आज जगह-जगह ठंडे पानीसे चिकित्सा करनेवाले जल-चिकित्सालय खुल गये हैं और रोगी वहुतायतसे वहां चिकित्साके लिए पहुंचने लगे हैं।

प्रकृति निस्संदेह बहुत दयालु है। यदि कोई उसकी तरफ एक कदम भी वढ़ता है तो वह उसे अपने हृदयसे लगानेको हाथ फैलाकर दौड़ती है और हमारी भलाईके लिए अपना वरदहस्त सदा आगे वढ़ाये रहती है। यद्यपि ठंडे पानीका उपयोग आज उस पूर्ण विधिसे नहीं होता जैसा कि प्रकृति चाहती है, फिर भी लोग यह जान गये हैं कि ठंडे जलमें रोग-निवारणका गुण अत्यधिक मात्रामें मौजूद है। यदि इस ठंडे पानीकेद्वारा प्राप्त सफलताकी तुलना औषधोपचारद्वारा प्राप्त सफलताओं या यों कहिए कि असफलताओं,

CC-0. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chandigarh

से की जाय तो निश्चय ही वह मानव-जातिको विस्मित कर देनेवाली होगी; किंतु ठंडे पानीका उपयोग एक बारमें केवल कुछ ही देरतक और सीमित रूपमें ही किया जा सकता है।

पर शुद्ध ताजी हवा मनुष्यका प्राण है। त्वचा एवं फेफड़ोंद्वारा जिस मात्रामें शुद्ध वायु मनुष्यको मिलती है ठीक उसी अनुपातमें उसका शारीरिक, मानसिक एवं नैतिक स्वास्थ्य घटता-बढ़ता है।

यदि हम केवल एक क्षणके लिए भी मनुष्यको वायुसे वंचित कर दें तो उसके जीवनका तत्काल अंत हो जायगा। यदि हम उसके नाक और मुंह खुले रखकर उसके शरीरपर किसी ऐसे पदार्थका लेप कर दें कि वह त्वचाद्वारा सांस न ले सके, तो कुछ ही घंटोंमें उसकी मृत्यु हो जायगी।

जलके विपरीत, वायुमें रोगी हमेशा रह और घूम सकता है और इच्छा होनेपर समय-समयपर वह अपने कपड़े भी उतार दे सकता है। भोजनको, जिससे मनुष्यका सारा शरीर और नाड़ियां बनी हैं प्राकृतिक कर देनेसे शरीरमें विजातीय द्रव्य एवं रोगका बढ़ना तुरंत रुक जाता है। यदि स्वास्थ्यको बनाये रखने एवं रोगोंको दूर करनेके लिए वायु, ठंडक, धरतीकी शक्ति एवं प्राकृतिक भोजनका—इस भोजनकी आजके शाकाहारियोंके भोजनसे कोई तुलना नहीं है—उपयोग किया जाय तो उससे प्राप्त सफलताके सामने शीतल जलद्वारा प्राप्त सारी शानदार सफलता मात हो जायगी; पर यह प्रयोग अनिवार्यतः मेरी बतायी विधिके अनुसार जिसका वर्णन मैं कर चुका हूं और आगे चलकर और करूंगा, होना चाहिए।

जलका प्रयोग यदि गलत तरीकेसे और देरतक किया जाय तो हानि हो सकती है; पर वायुसे किसी हालतमें भी कोई नुकसान नहीं होता, उसका प्रयोग सदा लाभकर ही होता है। लेकिन अब भी लोग वायुको अविश्वासकी दृष्टिसे ही देखते हैं। आज जब हमारा शरीर विशेष रूपसे गरम रहता है या जब हमारे शरीरसे गरमीके मारे पसीना बहता रहता है उस समय भी हम ठंडे पानीसे स्नान करते नहीं हिचकते, ज्वरके रोगियोंको भी ठंडे पानीमें सुला दिया जाता है, पर क्या कोई यात्री, जो तेज रफ्तारसे चलनेके कारण पसीने-पसीने हो गया है, किसी खुले स्थानमें या किसी शिलाखंडपर बैठकर अर्धनग्ना-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

वस्थामें (नंगी छाती, नंगे पांव और नंगा सिर) या बिल्कुल नंगा होकर अपने शरीरपर तेजीसे आती हुई ठंडी हवा केवल कुछ समयके लिए लगने दे सकता है ? डिप्थीरिया या चेचकसे पीड़ित किसी बालकको या न्यूमोनिया या मियादी बुखारके तीव्र ज्वरसे पीड़ित किसी बूढ़ेको, जो गरमीके मारे छटपटा रहा हो और मोटे भारी ओढ़नेको फेंक देना चाहता हो, जाड़ेके दिनोंमें खुली खिड़कियोंवाले ठंडे कमरेमें या खुले मैदानमें बिल्कुल नंगा ले जानेका कोई साहस करेगा ?

ऐसे रोगीको आज कौन दुर्गंधभरी भारी जहरीली हवा भरे कमरेमेंसे और ठंडकके दिनमें बाहर ले जाकर बाग या वनमें बनी वायु और प्रकाशवाली झोपड़ीमें सुलायेगा या यदि बहुत ठंडक नहीं हुई तो उसे नंगे ही साफ समतल भूमिपर लेटने या सोने देगा ?

केवल ऐसा करनेके खयालसे ही, औरोंकी कौन कहे हमारे आजके प्राकृतिक चिकित्सक और उनके अनुगामियोंका दिल दहल उठेगा और वे भयके मारे कांप उठेंगे और जो खुल्लमखुल्ला ऐसा करनेको कहेगा लोग उसे सीधे-सीधे पागल करार दे देंगे। सदियों पहले पुराने जमानेमें जैसा कानून था वैसा यदि आज होता तो मेरे–ऐसे लोग जेलखाने या पागलखानेकी हवा खाते होते और जिस प्रकार गैलीलियोपर यह कहनेके लिए कि, 'सूर्य पृथ्वीके चारों ओर नहीं, पृथ्वी ही सूर्यके चारों ओर घूमती है, मुकदमा चलाया गया था उसी प्रकार मुझपर आजके वैज्ञानिक मुकदमा चलाते।

जो भी हो, यह तो सही ही है, कि ठंडी वायु भी ठंडे पानीकी भांति ही गरम शरीरपर लगनेपर उसे चेतनता एवं शक्ति प्रदान करती है। गरम दिनके बाद शीतल रात्रिका आगमन होता है, गरमीके मौसमके बाद जाड़ेका मौसम आता है—गरमी और ठंडकके इन परिवर्तनोंके पीछे प्रकृतिके महान् उद्देश्य छिपे हुए हैं। किसी भी खुली जगहमें, बागमें या अच्छा हो कि किसी जंगलमें, रोगीको ले जानेपर उसे शुद्ध ताजी हवा मिलेगी, शीतल समीर उसके खुले बदनपर लगेगा, धरती उसके ताप एवं रोगको हरेगी, तीव्र रोगका रोगी शीघ्रतासे स्वस्थ होगा एवं जीर्ण रोगके रोगीकी उंगली प्रकृति स्वयं पकड़कर उसे फूलों भरे रास्तेसे सुख और आनंदके अप्रत्याशित संसारमें ले जायगी।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यदि हम पानी, प्रकाश, वायु और धरतीकी शक्तिके उस तरहके उपयोग-की—जैसा कि मैं रोगियोंके रोग-निवारणार्थ करता हूं, केवल बात भी करें तो लोग मारे डरके इसे हैवानी चिकित्सा कह उठेंगे, जिसका तात्पर्य यह होता है कि प्राकृतिक चिकित्सा बड़ी कष्टसाध्य एवं खतरनाक चिकित्सा है जिसके द्वारा कुछ ही लोग इसके खतरेके बावजूद भी आकस्मिक रूपसे अच्छे हो सकते हैं वरना अधिकतर लोगोंको तो इसमें मरना ही होता है।

असलमें तो जल, प्रकाश और वायुसे बेचारे कमजोर रोगीको वंचित रखना और मीठी, कड़वी और जहरीली दवा देना ही लापरवाही, क्रूरता, कठोरता एवं मूर्खताकी चरम सीमा है।

प्रकृतिके हाथों सौंपनेसे अधिक मृदुताका व्यवहार रोगीके साथ और क्या किया जा सकता है? प्रकृतिकी चिकित्सासे अधिक शीघ्रतासे रोगीको कौन स्वास्थ्य प्रदान कर सकता है?

प्रकृतिकी शरणमें रहनेवाले रोगीके कष्ट शीघ्रतासे दूर होते हैं, उसकी चिंता चली जाती है और उसे नवजीवन एवं नयी प्रसन्नता प्राप्त होती है। यदि रोगोंका उपचार जल, प्रकाश, वायु, ठंडक एवं धरतीकी शक्तिसे किया जाय तो निश्चय ही आजसे बहुत कम लड़के निराश माताके हृदयसे एवं भग्न-हृदय पिताके हाथोंसे छिनकर ठंडी कब्रोंमें सोयेंगे; दुःख और अभावमें लिपटी विधवाएं और बच्चे भी कम दिखायी देंगे तथा लुटे हुए-से, शोकमय जीवन बितानेवाले पुरुषोंकी संख्या भी कम हो जायगी।

मैं इसका पूरा अंदाजा नहीं कर पा रहा हूं कि यदि हम अपनेको वायु और धरतीको पूरी तौरसे सौंप दें तथा प्राकृतिक भोजन[1] ग्रहण करना आरंभ कर दें तो दुनियासे दुःख और अभाव, कष्ट और नैराश्य कितने कम हो जायंगे।

---

१. यदि भोजनमें परिवर्तन किये बिना भी वायु, प्रकाश, धरतीकी शक्ति और प्राकृतिक स्नानका अथवा केवल वायु और प्रकाशका सहारा लिया जाय तो मनुष्यके स्वास्थ्य और सुखमें अभूतपूर्व उन्नति होती है; पर यदि साथ-साथ प्राकृतिक भोजनका, जिसके बारेमें आगे बताऊंगा, उपयोग किया जाय तो यह उन्नति बहुत अधिक बढ़ जाती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पर आज भी मां बड़े प्रेमसे अपने बच्चेको मोटे-मोटे कपड़े पहनाती है, पैरोंमें मोजे, सिरपर कंटोप और गलेमें गुलूबंद बांधती है तथा अपने पतिको हमेशा कोई-न-कोई कपड़ा बच्चोंके लिए लानेको कहती रहती है। यदि बाहर ठंडी, तीखी वायु लोगोंको अपनी ठंडकसे ताजगी एवं शक्ति प्रदान करनेका न्यौता देती हुई बहने लगती है तो माँ बड़े यत्नसे बच्चेको भारी वायुसे भरे कमरेके अंदर ही रखती है। उसे ठंडकका डर एक क्षणके लिए भी चैन नहीं लेने देता। इस प्रकार अपने बच्चेके स्वास्थ्य और कुशलताके बारेमें व्यर्थमें चिंतित होकर वह अनजानेमें अपने हाथों उसकी कब्र खोदती है।

गलत भोजनके कारण शरीरमें रोगकारक द्रव्य अधिकाधिक इकट्ठा होता है और प्रकृतिको वायु और धरतीकी शक्तिद्वारा शरीरकी जीवनी-शक्तिको उत्तेजित करके इस विजातीय द्रव्यको निकालनेका मौका नहीं दिया जाता। यदि प्रकृति किसी प्रकार कोई मौका ढूंढ निकालती है तो डाक्टर अपनी जहरीली शीशियां लिए प्रकृतिके इस प्रयासको दबा देनेके लिए तैयार मिलता है। तब कफनसे लिपटा हुआ शरीर घरसे निकलता है। ओह! इस शरीरसे लोगोंको कितनी आशा थी, लोग इसे कितना प्यार करते थे, मृत्युने इन सबपर पानी फेर दिया! मृत्यु प्राकृतिक है, इसमें कुछ भी बुराई या भद्दापन नहीं है, पर लोग मृतकके पीछे बुरी तरह रोते चलते हैं। श्मशानमें ऐसा आर्तनाद होता है कि जिसे सुनकर आदमी भयभीत हो उठता है, उसपर मुर्दनी छाने लगती है और लगता है उससे कोई बड़ा पाप हो गया है। मनुष्यके अज्ञानने क्रूरतापूर्वक फिर एक हत्या कर दी! पर चिताके बुझनेके पहले ही चारों ओरसे यह आवाज सुनाई दे जाती है कि "ईश्वर जो कुछ करता है वह अच्छेके लिए ही करता है।"[१]

---

१. यह समझना कि ईश्वर जिसे प्यार करता है उसके लिए रोग और कष्ट भेजता है, बहुत बड़ी और दुःखद भूल है। यह ईश्वरके प्यार और बुद्धिमत्ताका मजाक उड़ाना है। सारे दुःख और कष्ट प्रकृति-पथसे हटने और अपने जीवनको प्राकृतिक नियमोंके विरुद्ध चलानेके अपराधका आवश्यक फल और दंड हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

खैर, हम लोगोंने ठंडे पानीका उपयोग आरंभ कर दिया है और वह दिन शीघ्र ही आनेवाला है जब हम लोग वायु, धरती और सही प्राकृतिक भोजन-पर अपनी आस्था जमायंगे। जलसे अधिक ये हमारे विश्वासके अधिकारी हैं।

तब मनुष्यको नया स्वास्थ्य प्राप्त होगा, उसके जीवनमें सच्चे आनंदका प्रवेश होगा, जवानीकी ताजगी उसके बुढ़ापेतक बनी रहेगी और वह हर प्रकार-से सुखका अधिकारी होगा। तब रोग और शोक, दुःख और कष्ट, अभाव और नैराश्य उसके पथसे अलग रहेंगे और मृत्यु, स्वच्छ आकाशसे बिजलीकी भांति अप्रत्याशित रूपसे गिरकर उसके बागकी नवकलियोंको नष्टकर उसके संसारसे आनंद और प्रसन्नताको अंतर्हित नहीं कर सकेगी।

: ९ :

मिट्टी

बाइबिलमें लिखा है, "खुदाने धरतीकी धूलसे आदमीका पुतला बनाया, उसके नथुनोंमें प्राण फूंके और वह सजीव प्राणी हो गया।"

तो आदमी मिट्टीका ही बना है!

घाव और हर प्रकारके चर्मरोगके लिए गीली मिट्टी असली प्राकृतिक मर-हम है। मिट्टीके बने शरीरकी क्षतिकी पूर्ति मिट्टीसे ही हो जाती है।

मैंने कई बार यात्रियोंसे सुना है वहशी लोग घावों और त्वचाके रोगोंपर गीली मिट्टीका प्रयोग बराबर करते हैं और शीघ्र रोगसे मुक्ति पा लेते हैं।

पशु भी घावोंपर मिट्टीका ही प्रयोग करते हैं। हाथीके शरीर पर यदि डाली वगैरहकी रगड़से कभी घाव हो जाता है तो वह तुरंत अपनी लारसे मिट्टी गीली करता है और उसे सानकर मुलायम हलुए-सी बनाकर घावपर थोप देता है।

पशुओंके रोगोंमें गीली मिट्टी का प्रयोग बराबर होता है। गाय-बैलके खुर पकनेपर उनपर लोग गीली मिट्टी बांधते या उन्हें कीचड़में खड़ा रखते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हम अब फिरसे जब प्रकृतिके नियमोंके अनुसार रहने लगेंगे, प्रकृतिकी आवाज-पर कान देने लगेंगे, तब हमें गीली मिट्टीको अपनाना ही होगा। यदि हमने इसे अपना लिया तो समझ लीजिए हमने एक बड़ी सिद्धि प्राप्त कर ली।

मिट्टीका प्रयोग करनेवालोंको किसी प्रकारके घाव, उसके प्रदाह, सूजन तथा ज्वरसे कभी कोई खतरा नहीं हुआ, न उसके डरसे वे आतंकित ही होते हैं। यदि मिट्टीका प्रयोग किया जाय तो चीर-फाड़की जरूरत ही न रहे, न उनसे किसीको कष्ट ही उठाना पड़े। हर प्रकारके घाव और चर्मरोग मिट्टीके प्रयोगसे कम-से-कम समयमें बिना किसी कष्ट अथवा दर्दके अच्छे होते हैं। सर्वथा प्राकृतिक गीली मिट्टीकी पुलटिसके गुण अनंत हैं। घाव, फोड़ा-फुंसी और चर्मरोग तो इसके प्रयोगसे यों ही अच्छे हो जाते हैं। युद्धमें भी मिट्टीकी पुलटिस विशेष उपयोगी हो सकती है।

शरीरपर किसी तरहकी चोट लग जाय, घाव हो जाय, कट जाय, बर्छी-भालेसे लग जाय, जल जाय, गोली वगैरह लग जाय, सारा शरीर फूल जाय, फोड़ा-फुंसी, दाद, खाज, उकवत हो जाय, सूजन आ जाय, बिच्छू-बर्रे या सांप डस ले, जानवर काट खाय, रक्तमें जहर फैल जाय, घाव दूषित हो जाय, नाक-मुंहपर फफोले पड़ जायं, सेहुंआ हो जाय, सिरमें रूसी पड़ जाय, कोढ़ हो जाय, हड्डी टूट जाय, तो रोगके स्थानपर मिट्टी गीली करके या नदी-नालेकी गीली चिकनी मिट्टी बांधनी चाहिए।

मिट्टी बांधते ही शीतलता आती है, आरामका अनुभव होता है और लाभ तत्काल होता है जिसे देखकर लोगोंको बड़ा आश्चर्य होता है। मिट्टी-की महिमा ऐसी ही है, पर कितने लोग हैं जो इस महिमासे परिचित हैं?

मिट्टीकी पुलटिसके लिए, जिसे मिट्टीकी पट्टी भी कह सकते हैं, गीली-से-गीली मिट्टी (नदी नालेका कीचड़) लेनी चाहिए और उसे सीधे घावपर (गहरा हो तो घावके अंदर भी) रखना चाहिए, फिर ऊपरसे कपड़ा बांध देना चाहिए कि मिट्टी इधर-उधर न खिसके। घावपर कपड़ा रखनेके बाद उसपर मिट्टी रखकर घाव और मिट्टीका सीधा संबंध होनेसे बचानेकी कोशिश कभी न करनी चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लोगोंको मिट्टीका यह प्रयोग आवश्यकतासे अधिक सीधा और सरल प्रतीत होता है। उनका चिंतित, अस्थिर मस्तिष्क बड़े-बड़े वैज्ञानिक अनुसंधानोंके बलपर जटिल मशीनोंकी सहायतासे शमनात्मक मरहम बनानेकी कोशिश करता है।

मिट्टीकी साधारण पुलटिस, आदमीको बिना खतरेमें डाले, घावको भर देती है, बड़ी आसानीसे अच्छा कर देती है। मरहम अकसर बहुत हानि पहुंचाते हैं। मिट्टीके प्रयोगसे कई लोग इसलिए डरते हैं कि कहीं मिट्टी गंदी हुई तो खूनमें विष न पहुंच जाय; पर जहां कूड़ा-करकट फेंका जाता हो या गंदगी गाड़ी जाती हो वहांकी मिट्टी कोई लगायेगा ही क्यों?

शराब, मांस आदि अनेक अप्राकृतिक खाद्योंद्वारा शरीरमें पहुंचनेवाली गंदगीके बारेमें, जिसके कारण अनेक रोग उत्पन्न होते हैं और जो घावोंको खतरनाक बना देती है, आज कोई नहीं सोचता। शरीरमें भरे विषसे कोई नहीं डरता, लोग डरते हैं उन विषोंसे जो बाहरसे शरीरमें अनजाने पहुंच सकते हैं, गो कि इनसे डरनेकी जरा भी जरूरत नहीं है। मिट्टीद्वारा शरीरमें विष पहुंचनेकी तो जरा भी आशंका नहीं है।

घावपरसे मिट्टीकी पट्टी जब हटायी जाती है तो अकसर उसके साथ बदबूदार तरल पदार्थ निकलता है। मिट्टी इसे घावके चारों तरफसे खींचकर निकाल लाती है। इससे यह आसानीसे समझा जा सकता है कि मिट्टी घावको और उसके चारों ओरकी जगहको दूषित पदार्थसे मुक्त रखती है और इसीलिए मिट्टीके प्रयोगसे घाव शीघ्र और आसानीसे अच्छे होते हैं।

घावमें मिट्टीद्वारा विष पहुंचनेका कोई डर नहीं है। यदि मिट्टीद्वारा कुछ गंदगी घावमें पहुंच जायगी तो मिट्टी उस गंदगीको तुरंत सोखकर नष्ट कर देगी।

कुछ लोग मिट्टीमें खाद-गोबर मिले होनेकी शंका करते हैं, पर यह तो सभी जानते है कि देहाती घावपर सीधे गोबर रख देते हैं। उनका घाव बिना विषाक्त हुए ठीक हो जाता है, इसलिए यदि मिट्टीकी पुलटिसमें गोबर हो भी तो किसी प्रकार डरनेकी जरूरत नहीं है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

'रोगोंके कीटाणु पृथ्वीपर भरे पड़े हैं', आजके विज्ञानके इस कथनपर जरा भी ठंडे दिलसे विचार किये बगैर लोग इतने घबरा गये हैं कि गीली मिट्टीके प्रयोगकी बात करना ही एक साहसका काम हो गया है। इसके प्रचारपर पुलिस रोक लगा सकती है, पर हमें इन पक्षपातपूर्ण रूढ़िवादी विचारोंसे डरने की जरूरत नहीं है।

यह कहनेकी जरूरत नहीं कि मैंने अनगिनत बार मिट्टीका प्रयोग किया है और प्रत्येक बार फल आशातीत हुआ है। नुकसान तो कभी किसीको पहुंचा ही नहीं, न एकका भी रक्त विषाक्त हुआ।

वहशी और पशु अपनी नैसर्गिक प्रवृत्तिद्वारा प्रेरित होकर अपने घावोंपर मिट्टीका प्रयोग कर उन्हें अच्छा कर लेते हैं। नैसर्गिक प्रवृत्ति किसीको कुराह नहीं ले जा सकती। हम बिना किसी संशयके इसके इशारेपर चल सकते हैं, हमें कभी कोई हानि नहीं होगी।

यदि घाव बड़ा हो तो हर प्रकारसे प्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेकी (मांस, मदिरा, बीड़ी, सिगरेट आदि छोड़नेकी) आवश्यकता होती है, यह प्रयोगद्वारा सिद्ध हो चुका है।

मिट्टीकी पुलटिस और इसके अनेक प्रकारके प्रयोगोंके बारेमें कहना अभी थोड़ा बाकी रह गया है।

मैं यह पहले ही बता चुका हूं कि मिट्टीमें घुलाने और चूसनेकी शक्ति है। यह विजातीय द्रव्यको घुलाकर चूस लेती है।

यह बराबर देखा गया है कि लोग बिना पहलेकी जानकारीके डंक मारने-पर या सांपके डस लेनेपर नैसर्गिक प्रवृत्तिद्वारा प्रेरित होकर मिट्टीका प्रयोग करते हैं।

एक बार जब ईसामसीह कहीं जा रहे थे तो उन्होंने रास्तेमें एक ऐसा आदमी देखा जो जन्मसे अंधा था।

जब उन्हें उसके बारेमें ज्ञात हुआ तो उन्होंने जमीनपर थूककर मिट्टी सानी और अंधेकी आंखोंपर लगा दी।

और कहा, "सैलम तालाबपर जा और अपनी आंखें धो।" यह सुनकर वह गया, आंखें धोयीं और देखता वापस लौटा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

धरतीमें जो आश्चर्यजनक रोगनाशक गुण हैं उनके कारण मिट्टीकी पुलटिसको भी विशेष स्थान प्राप्त हो गया है। मिट्टीके प्रयोगसे कितने ही स्थानीय रोग इस प्रकार चले जाते हैं जैसे उनपर जादू कर दिया गया हो। यह प्रकृतिकी ही शक्ति है जिससे ये आश्चर्यजनक कार्य सम्पन्न होते हैं।

कोई किसी भी रोगका रोगी क्यों न हो, सामान्यतया उसके सारे शरीरकी चिकित्सा जल, प्रकाश, वायु तथा प्राकृतिक भोजनद्वारा होनी अत्यंतावश्यक है। इसी एक उपायद्वारा स्थायी स्वास्थ्यकी प्राप्ति होगी, पर स्थानीय चिकित्साके भी बहुतसे लाभ हैं। यदि तुरंत लाभ प्राप्त करना हो तो रोगी-अंगकी चिकित्सा कभी-कभी अत्यंतावश्यक हो जाती है, और इनके लिए वस्तुतः प्राकृतिक साधन मिट्टीसे बढ़कर दूसरा ज्यादा पुरअसर उपाय नहीं है।

अवतक ऐसे अवसरोंपर जलका प्रयोग होता आया है। रोगके स्थानपर लोग भीगे कपड़ेकी पट्टी बांधकर गरमी लानेके लिए ऊपरसे ऊनी कपड़ा बांधते हैं पर मिट्टीकी पुलटिस अधिक प्राकृतिक है और अधिक लाभदायक भी; क्योंकि मिट्टी पानी ज्यादा सोखती है और जल्द सूखती भी नहीं। इसके अलावा घुलाने और जज्ब करनेका मिट्टीमें अपना निजी गुण भी है।

प्रिसनीज साहब[1] के बताये पेड़ूपर गीले कपड़ेकी पट्टी बांधने तथा और भी जितने प्रकारके गीली पट्टीके प्रयोग हैं वे मिट्टीकी पुलटिसके प्रयोगकी तुलनामें नगण्य हैं और वह दिन दूर नहीं है जब लोग उनके बजाय मिट्टीकी पट्टीका ही उपयोग करेंगे।

मिट्टीकी पट्टी भी प्रिसनीज साहबकी बतायी पट्टियोंकी तरह ही बांधी जाती है। अंतर केवल यह है कि जलकी जगह गीली मिट्टीका प्रयोग होता है। जहांतक बन सके मिट्टी ढीली रखनी चाहिए, पर इतनी ढीली नहीं कि रखनेपर बहने लगे।

मिट्टीकी पट्टी बनानेके लिए गीली मिट्टी या नदी-नालेका कीचड़ लेकर छाती, आंख, गलेके चारों ओर और गरदन, गाल, पैर, पिंडली, पंजे, हाथ,

---

१. प्रिसनीज साहब जस्टके पहले हुए थे। ये रोगोंको मिटानेके लिए पानीका प्रयोग भीगी पट्टियोंके रूपमें करते थे।—अनुवादक

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जननेंद्रिय, मूत्राशय, तिल्ली और जिगरके स्थान, रीढ़की हड्डी आदि जहां भी रोग हो फैला देनी चाहिए और फिर उसपर कोई ऊनी या सूती मोटा कपड़ा रखकर बांध देना चाहिए ताकि मिट्टी अपने स्थानपर बनी रहे। ऊपरवाले कपड़ेके एक सिरेपर एक डोरी लगी रहे तो बांधनेमें सहूलियत होगी।

सोचने-समझनेवाला कोई भी आदमी आसानीसे जान लेगा कि किसी विशेष स्थानपर मिट्टीकी पुलटिस कैसे बांधी जा सकती है। समझना केवल यही रहता है कि गीली मिट्टी अपने स्थानपर कैसे टिकाए रखी जा सकेगी।

बांधनेकी पट्टी सूती या ऊनी कोई भी हो सकती है। पानीकी पट्टी या गद्दीमें ऊपरसे ऊनी पट्टी बांधनेकी जैसी जरूरत होती है वैसी मिट्टीकी पट्टीमें नहीं; क्योंकि मिट्टी अपने आप गरम हो जाती है, पर जो रोगी कमजोर हों, जिनके शरीरमें गरमी कम हो, उनके लिए ऊनी पट्टीका प्रयोग बहुत अच्छा है।

मिट्टीकी पुलटिस वह बनी-बनायी दवा है जिसका, कोई भी रोग क्यों न हो, किसी तरहका दर्द क्यों न हो, तुरंत उपयोग कर सकते हैं। सदा अभीष्ट फल प्राप्त होगा। कितने ही रोगोंमें तत्क्षण आराम पहुंचेगा। रोग कड़ा हो तो मिट्टीकी पुलटिस देरतक रखी रहनी चाहिए। सर्वरोगहारी मिट्टी रोगोंकी एक ही ओषधि है।

रोग शरीरके बाहर हो या भीतर, मिट्टीकी पट्टी गरमीको खींचती है। यदि रोग छातीपर है तो मिट्टीकी पट्टी छातीपर, मूत्राशय और तिल्लीके रोगोंमें इनके स्थानमें पेटके ऊपर डिप्थीरियाके रोगमें गलेके चारों ओर तथा और भी रोगोंमें इसी तरह रखनी चाहिए।

सभी रोग पेटकी गड़बड़ीके कारण पैदा होते हैं; अतः पेड़पर मिट्टीकी पट्टी रखना सभी रोगोंमें लाभदायक साबित होगा। ऐसे रोगोंमें जिनमें कोई खास स्थान ग्रस्त नहीं होता—जैसे नाड़ीदौर्बल्य, शोकातुर होना, आदि रोग जो सारे शरीरके रोग कहे जा सकते हैं—पेड़ूपर मिट्टीकी पट्टी रखना लाभकारी है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पेड़ूपर मिट्टीकी पट्टी रखनेसे ज्वर तुरंत कम होता है; अतः इसका उपयोग मियादी बुखार, लाल बुखार, मोतीझरा, कफज्वर आदि-से नये रोगोंमें और किसी भी कारणसे गिरे स्वास्थ्यमें अवश्य करना चाहिए।

मिट्टीकी पट्टी पेड़ूपर घंटों पड़ी रह सकती है, अतः यह कटिस्नानकी बनिस्बत जो एक बारमें केवल कुछ मिनटोंके लिए ही लिया जाता है, पेटसे ज्यादा गरमी खींचती है; पर क्योंकि मिट्टीकी पट्टीके बाद पेड़को साफ करनेके लिए उसे धोना ही पड़ता है; अतः मिट्टीकी पट्टीके बाद बहुत थोड़े समयका एक कटिस्नान हमेशा ले लेना चाहिए। नहान यदि न लिया जाय तो भी कोई हरज नहीं।

मिट्टीकी पट्टी उतारनेके बाद उसपर हाथ रखनेसे मालूम हो जायगा कि मिट्टीकी पट्टीपेड़ या फोड़ेकी कितनी गरमी खींचती है।

सारे बदनमें धूप लेनी हो तो मिट्टी पोतनेके बाद धूपमें लेटकर हम अपने बदनपर अहसान करेंगे। इस प्रकार शरीरमें धूप लगनेसे चमड़ी काली नहीं होगी, न जलेगी। धूप-नहान लेते वक्त यदि केवल मिट्टी-मिला पानी ही शरीरपर चुपड़ लिया जाय तो वह जलनेसे बचेगा।

मिट्टीकी पट्टी आवश्यकतानुसार घंटों रखी रह सकती है और दिनमें कई बार बदली भी जा सकती है। रोग कड़ा हो तो पट्टी शुरूमें जल्दी-जल्दी बदलनी चाहिए। सोते समय रातको मिट्टीकी पट्टी बांधी जा सकती है और तकलीफ न होती हो तो पट्टी रातभर बंधी रह सकती है। जब पट्टी बहुत गरम हो जाय तो उसे उतारकर दूसरी लगा देनी चाहिए।

जहां आदमी रहता है वहांकी मिट्टी जैसी भी हो, पट्टी बनानेके लिए उपयोगी होती है। चिकनी मिट्टी आसानीसे चिपकती है और इससे लाभ भी कुछ विशेष होता है। अगर मिले तो चिकनी मिट्टीका ही उपयोग करना चाहिए।

सूजन, फेफड़े, गले और कंठनलिका, आंख, नाकके रोग, गठिया, वात-रोग, रूसी, चर्मरोग, पेटके और जननेंद्रिय-संबंधी रोग, मूत्राशय और यकृत-संबंधी रोग, नसोंकी पीड़ा, हर प्रकारके दर्द, सिरदर्द, दांतका दर्द आदि जैसे अनगिनत

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रोगोंमें, जो आये दिन होते रहते हैं, मिट्टीकी पट्टीका सहारा विश्वासपूर्वक लिया जा सकता है।

दर्दका तो मिट्टी निश्चय और निरापद इलाज है; क्योंकि दर्दके कारण विजातीय द्रव्यको मिट्टीकी पुलटिस खींच लेती है और दर्द हमेशाके लिए चला जाता है। फोड़े, फुंसी, सूजन वगैरहके लिए जिन अप्राकृतिक ओषधियोंका उपयोग किया जाता है वे रोगको अच्छा करनेके साथ ही विषको शरीरके अंदर पहुंचाती हैं और इस प्रकार घातक सिद्ध होती हैं।

दर्द मिटानेवाली दवाका उपयोग कर दांतसाज दांतको ही खतम कर देता है। ऐसी दवाओंसे बचना चाहिए। अगर दांतका दर्द विना दांत खोये (उखड़वाए) चला जाय तो फिर उस लाभका क्या कहना।

अगर एक बार मिट्टी रखनेसे दर्द न चला जाय तो उसे तबतक बदलते रहना चाहिए जबतक इच्छित लाभ प्राप्त न हो जाय।

गरदनपर मिट्टीकी पट्टी बांधनेसे सिरदर्दमें विशेष लाभ होता है।

बिजली गिर जानेपर या सांपका विष चढ़ जानेपर या किसी प्रकारके घातक रोगसे एकाएक आक्रांत हो जानेपर आदमियोंको, सिर बाहर रखकर समूचा जमीनमें गाड़ दिया गया है। कभी-कभी कोई खास अंग, विशेष तौरपर हाथ-पांव ही गाड़े गये हैं। इससे रोगी जल्द अच्छा हो गया और बच गया है। आदमीको समूचा या उसका कोई विशेष अंग गाड़ते वक्त ऋतुकी उपयुक्ततापर ध्यान रखना चाहिए। हैजेके उग्र रोगी तथा मियादी बुखारके रोगीको गाड़ना श्रेष्ठतर साधन है। जिस मिट्टीमें रोगी गाड़ा जाय वह बहुत खुश्क न होनी चाहिए।

शरीरके जिस अंगकी चिकित्सा मिट्टीकी पुलटिससे की जाती है अथवा सारा शरीर या शरीरका जो अंग मिट्टीमें गाड़ा जाता है उसे मिट्टी शक्तिशाली और तरोताजा बना देती है, यह देखकर मिट्टीका महान् उपचारात्मक गुण स्पष्ट हो जाता है। जिनकी किसी कारणवश एकाएक मृत्यु हो गई है वे मिट्टीमें गाड़ देनेसे पुनर्जीवित हो गये हैं।

Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation Chandigarh

सूर्यके प्रकाशमें शरीरको बालूमें गाड़नेकी भी सिफारिश की जा सकती है। सूर्य बालूको गरम कर देता है; अतः इस क्रियाका लाभ बढ़ जाता है।

हमेशा मिट्टीकी ठंडी पुलटिसका ही प्रयोग करना चाहिए, उसे अप्राकृतिक तरीकेसे आगपर कभी गरम न करना चाहिए। गरम पानी पीकर देखिए तुरंत मालूम हो जायगा कि उसमें न तो ताजगी है और न शक्तिप्रदायक गुण। इस तरह पुलटिसको जब आगपर गरम कर देते हैं तो पुलटिसमें लगा पानी और मिट्टी दोनोंकी रोगनाशक और शक्तिदायक शक्ति नष्ट हो जाती है। गुनगुने गरम या खूब गरम पानीके प्रयोगसे भी विजातीय द्रव्यको घुलाया जा सकता है और रोगसे कथित मुक्ति पायी जा सकती है। पर इस रीतिसे शरीर कमजोर हो जाता है और बड़ी क्षति पहुंचती है, यहांतक कि हानिका पल्ला लाभसे बहुत भारी पड़ता है। इसमें तो कोई संदेह नहीं कि, हानिकी प्रतीति तुरंत नहीं होती, पर वह लंगड़ाती हुई धीरे-धीरे आती है और कुछ देर बाद पहुंच ही जाती है।

गरम पानी या गरम पुलटिसके प्रयोगके तुरंत बाद ठंडे जलके स्नान, फुहारे आदिका प्रयोगकर हम गरम प्रयोगसे हुई क्षतिको मिटा नहीं सकते।

इसी तरहकी हानि गरम वाष्पके स्नानसे भी होती है।

मिट्टी अथवा कीचड़ लगानेसे त्वचा बहुत अच्छी तरह साफ होती है। शरीर पर बराबर मिट्टी लगाकर रगड़कर धोते रहनेसे त्वचा पूर्णतः स्वच्छ होनेके साथ-साथ मुलायम और चिकनी हो जाती है।

इस विलक्षण ओषधि मिट्टीसे रोग जिस तरह आसानी और आरामसे तथा जितने निश्चित रूपसे जाते हैं उसके लिए मिट्टीके प्रयोगकी लाख-लाख प्रशंसा करनी चाहिए और इसका जोरदार प्रचार होना चाहिए। मिट्टीकी पुलटिस बनाकर उसका प्रयोग करनेकी विधिकी अबतक उपेक्षा (केवल फादर क्नाइप कभी-कभी मिट्टीकी पुलटिसकी राय देते थे) ही की जाती रही है। मैंने बहुत पहले ही मिट्टीके प्रति अपने विश्वासकी घोषणाकी थी कि मिट्टीका भविष्य महान् है और इसका घर-घर प्रचार हो जायगा। जहां जब जरूरत होगी, यह मिलेगी और आशातीत लाभ प्रदान करेगी। इसके प्रयोगसे जो फल निकले हैं उन सबने मेरे विश्वासकी पुष्टि की है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मिट्टीकी पुलटिस और मिट्टीकी पट्टीके प्रयोगसे आश्चर्यजनक रीतिसे रोगमुक्त हुए लोगोंकी रिपोर्ट बराबर आ रही हैं। सभी लोग इन प्रयोगोंकी जोरदार शब्दोंमें प्रशंसा करते हैं। बहुतोंने मुझे यह भी लिखा है कि मेरे विचारोंका हृदयसे प्रचार कर रहे हैं।

इस प्राचीन तथा सीधी और सरल प्राकृतिक ओषधिको इसके योग्य सम्मान और पुरस्कार मिले, यही मेरी अभिलाषा है। तब प्रकृतिकी सबसे बड़ी ओषधिपर मनुष्य-जातिका पूर्ण अधिकार हो जायगा।

: १० :

प्राकृतिक आहार

हजारों बरससे विज्ञान इस बातका पता लगानेकी कोशिश कर रहा है कि मानव-देहके पोषणके लिए किन चीजोंकी आवश्यकता है—इंसानकी सही खुराक क्या है। जीवन-विज्ञान, रसायन-शास्त्र, शरीर-शास्त्र, तंतु-विज्ञान (हिस्टॉलोजी), मानव-विज्ञान और विज्ञानकी दूसरी शाखाओंमें इस गरजसे छानबीन की जा रही है।

पर एक हजार सालकी खोजका नतीजा क्या रहा? एक बहुत बड़े और प्रसिद्ध प्रोफेसरका कहना है कि सच्चा विज्ञान-सम्मत आहार आज भी हमारे लिए अनहोनी वस्तु है। सैकड़ों सालतक सिर मारते रहनेपर भी विज्ञान अभी यह नहीं जान पाया है कि मनुष्यको क्या खाना और क्या पीना चाहिए। इस विफलताके कारण वह मानते हैं कि विज्ञानमें इस कामकी योग्यता ही नहीं है, पर दुर्भाग्यवश दुनिया आज भी उसकी इस अयोग्यताकी कायल नहीं है।

विज्ञान तो अभी उन बातोंको नहीं जान पाया है जिन्हें आदि युगके मनुष्योंने बिना किसी अध्ययन या अनुसंधानके जान लिया था। वह गलत-से-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गलत और अति अनर्थकारी सिद्धांतोंकी घोषणा करता आ रहा है और कभी अपनी गलतीको देखता-समझता नहीं।

अपने समयके महाविद्वानोंके विषयमें हम बाइबिलके इस वचनको दुहरा सकते हैं कि "अपने आपको बुद्धिमान् कहते हुए वे मूर्ख बन गये।"

जो आदमी सच्चे ज्ञानके लिए प्रकृतिकी पुस्तकके पन्ने उलटता है और यों सुखी और स्वस्थ रहकर जीनेके लिए जो कुछ उसे जानना चाहिए उसे सीधे-सादे ढंगसे जान लेता है उसे उन लोगोंके प्रयासपर हँसी आती है जो सदा अध्ययन, अनुसंधान और प्रयोगोंमें तन-मनसे लगे रहते हैं, पर जिनकी हर खोजका फल कोई बेतुका असंगत सिद्धांत मात्र होता है।

इन वैज्ञानिक अनुसंधानोंके बावजूद जो बात सचमुच मनुष्यके सुख-स्वास्थ्यकी वृद्धि और उसका कल्याण करनेवाली है दिन-दिन उसकी आंखोंसे ओझल होती जा रही है, पर जो आदमी फिरसे प्रकृतिके आदेशका अनुसरण करता है, उसके बताये हुए रास्तेपर चलता है, वह देखता है कि सब पेड़-पौधे और पशु-पक्षी वस्तुतः प्रकृतिके आश्रयमें रहते हैं उन्हें रोग और दुःख-दैन्य नहीं सताते। उसको इस बातका दृढ़ विश्वास हो जाता है कि मैं स्वास्थ्य और आत्मकल्याणके सही रास्तेपर हूं। सत्-असत्की जिस उलझन और बेचैनीमें आजकी दुनिया थपेड़े और गोते खा रही है वे उसे छू भी नहीं पातीं। भले-बुरे, हितकर-अहितकरके क्षुद्र विवादको वह दूरसे चित्तके पूर्ण समाधान और प्रसन्नताके साथ देखता है, सही रास्तेपर होनेका अटल विश्वास स्वयं ही सुख-स्वास्थ्य देनेवाली बहुत बड़ी शक्ति है।

मनुष्यका प्राकृतिक आहार क्या है, यह आज एक उलझा हुआ मसला हो गया है और इससे हमारे सही रास्तेसे बहक जानेका खतरा पैदा हो गया है। कहा जाता है कि हमारे शरीरको अल्ब्यूमेन, नाइट्रोजन, पोषक नमक आदिकी अनिवार्य आवश्यकता है।

फिर भी इतना हम जरूर जानते हैं कि हमारी सच्ची खुराक वही है जो अपने प्राकृतिक रूपमें हमारी जीभको रुचती है और हमारी नैसर्गिक प्रवृत्ति जिसके ग्रहणके लिए हमें प्रेरित करती है। हमारी खुराकमें किन चीजों-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

का होना जरूरी है और जो कुछ हम खाते हैं वह किस तरह पचकर रक्त-मांस बनता है, इस विषयमें पक्के तौरपर हम कुछ भी नहीं जानते । यह हमारे लिए अधिकांश प्रकृतिका एक रहस्य है और सदा रहेगा ।

हमारा आहार क्या होना चाहिए और हमारे शरीरके सम्यक् पोषणके लिए किन तत्त्वोंकी आवश्यकता होती है, इसके विषयमें विज्ञानने जो 'सिद्धांत' हमारे सामने रखे हैं उनसे अधिक वेतुकी वातें इनसानी दिमागसे अबतक नहीं उपजीं । यही कारण है कि ये 'सिद्धांत' रोज बदलते रहते हैं ।

अतः इस मामलेमें हमें खास तौरसे दृढ़ रहना चाहिए और केवल प्रकृतिको अपने जीवन-पथका प्रदर्शक मानना, केवल उसीकी आवाजका अनुसरण करना चाहिए ।

चिड़ियाका बच्चा जब घोंसलेसे बाहर निकलकर पहली बार बाहरकी दुनियाके दर्शन करता है तो क्या उसके मनमें क्षणभर भी इसकी उलझन होती है कि उसे अपनी भूख किस चीजसे बुझानी चाहिए ? नैसर्गिक प्रवृत्ति उसे राह बताती है और वह बिना किसी परेशानीके अपनी खुराक पा जाता है ।

हिरनका बच्चा घास खाता है, गिलहरीका बच्चा मींगीवाले फलोंकी तलाश करता है और लोमड़ीका बच्चा जनमते ही चूहों या अन्य जानवरोंका पीछा करने लगता है ।

जानवर जन्मसे ही जहरीले पौधों और दूसरी हानिकार चीजोंसे परहेज करने लगता है ।

मनुष्य जब प्रकृतिके आदेशका अचूक अनुसरण करता था,. जब केवल नैसर्गिक प्रवृत्ति और रुचि खुराकके पहचाननेमें उसकी पथप्रदर्शिका थी, उस आदि युगमें उसने वनस्पतिजगत्की सबसे सुंदर और उत्तम वस्तु——फलको, अपने आहारके लिए चुना था । वह घास तो संभवतः चर न सकता था, और छोटे-मोटे जानवारोंको पकड़कर उनका मांस नोचना उसने शायद पसंद न किया हो ।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बाइबिल कहती है—"और खुदाने कहा, देखो मैंने हर एक बीजधारी वनस्पतिको, जो सारी धरतीपर व्याप्त है और हर एक पेड़को जिसमें बीज उपजानेवाला फल है तुम्हें दिया। वह तुम्हारी खुराक होगी।"

'बीजधारी वनस्पति', और 'बीज उपजानेवाला वृक्ष' का यहां विशेषरूपसे उल्लेख हुआ है। भाव यह है कि फल उपजानेवाले पेड़ मनुष्यका आहार बनाये गये। पृथ्वीपर रहनेवाले पशु-पक्षियोंको, उसके कथनानुसार, 'हर एक हरे पौधे'का आहार दिया गया।

इस उक्तिसे हम यह अनुमान तो कर ही नहीं सकते कि पेड़ खुद ही इनसानकी खुराक बननेके लिए पैदा किये गये।

दुनियाके जिस-जिस हिस्सेमें इंसान रहा, प्रकृति उसके लिए इफरातसे फल-मेवे पैदा करती रही, मनुष्यको उनके उपजानेमें हाथ-पांव नहीं हिलाने पड़ते थे। हां, सब कहीं एक ही तरहके फल नहीं पैदा होते थे, देश और जलवायुके भेदसे वे भिन्न-भिन्न प्रकारके होते थे।

भूमंडलके इस भाग (यूरोप) में मनुष्यकी पहली खुराक जंगलके बेर, मकोय, करौंदे—जैसे फल थे। पीछे वह पेड़ोंमें लगनेवाले फल भी खाने लगा और अखरोट, बादाम—जैसे मींगीवाले फल या मग्ज उसकी खास खुराक हो गये। हर चीज कच्ची, शुद्ध, अविकृत दशामें उसे अच्छी लगती थी उसके भोजनकी वस्तु बन गयी।[1]

मींगी या गिरीवाले फल सालके बड़े भागमें उपलब्ध हो सकते हैं। प्रकृतिने ऐसा प्रबंध कर दिया है कि डालियोंसे जमीनपर या सूखे पत्तोंमें झड़नेके बाद वे लंबे अरसेतक अच्छी हालतमें रह सकें।

जबतक जंगलोंकी 'सफाई' नहीं हुई थी और प्रकृति अबाधित रूपमें अपना काम कर सकती थी तबतक मग्जवाले और गूदेदार फल हर जगह इतनी

---

१. जो चीजें कच्ची प्राकृतिक दशामें हमारी जीभको रुचती हैं वे ही हमारा प्राकृतिक भोजन मानी जा सकती हैं; क्योंकि बनावटी तौरपर सेंक-बघारकर उबकाई पैदा करनेवाली सर्वथा अप्राकृतिक चीजें भी जबानको अच्छा लगने-वाली बनायी जा सकती हैं। रसनाको धोखा देना आसान है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इफ़रात से उपजते थे कि मनुष्यको उनसे पूरा भोजन मिल जाय। हमारी परम ममतामयी माता प्रकृतिने अपनी सभी संतानोंके लिए उनकी सृष्टिके समयसे ही भोजनका प्रबंध कर रखा है, और अपने लाड़ले बेटे मनुष्यके सामने तो उसने शाहान दस्तरख्वान ही बिछा दिया है[1]

इस रीतिसे हम आसानीसे और पक्के तौरपर जान सकते हैं कि हमारी सही खुराक क्या है; पर हम सही रास्तेसे फिर बहक न जायं, इसकी सावधानी हमें रखनी होगी। कारण यह है कि ज्यों ही हम रास्तेपर लगते हैं, चारों ओरसे हमपर एतराज उठाये जाने लगते हैं। ऐसे आदमी तो सदा रहते ही हैं जो यह समझते हैं कि प्रकृति और उसकी वाणीकी बनिस्वत वे हमारी ज्यादा अच्छी रहनुमाई कर सकते हैं।

लोग जब पहली बार सुनते हैं कि मनुष्यकी सही खुराक क्या है तब आम तौरसे बहुत सशंक हो उठते हैं और सोचते हैं कि हमें आजसे ही यह आहार आरंभ कर देना चाहिए। लोगोंके आजके खान-पानपर शंका उठाकर हम उनके हृदयके अति कोमल और मर्म-स्थानको स्पर्श करते हैं; अतः आहारके विषयमें अपने विचार मैं बहुत ही संयत भाषामें प्रकट करूंगा और कोई ऐसी बात न कहूंगा जिसे सुनकर कोई आदमी हिम्मत हार जाय।

हर आदमीको सबसे पहले पानी, हवा, सूरजकी रोशनी और मिट्टीकी ओर इस पुस्तकमें बताये हुए रास्तेसे लौटना चाहिए। जो कोई तुरंत उस क्रमके साथ पूरा प्राकृतिक आहार न चला सके वह कम-से-कम इतना तो कर ही सकता है कि अपने भोजनको जितना सादा बना सकता हो बना ले और खास-कर हानिकर और नफासतकी चीजोंसे परहेज करे।

इन सबसे ज्यादा जरूरी है मांस-भक्षणके विषयमें अपनी जीभको काबूमें रखना। नमक लगाकर या धुएंसे सुखाकर रखा हुआ मांस अति हानिकारक

---

१. यह सुविदित बात है कि पुराने जमानेके जर्मन शुरू-शुरूमें केवल जंगली फल खाकर रहते थे। शिकार करना उन्होंने बहुत पीछे सीखा। पर उसके बाद भी फल-मेवे अरसेतक उनका मुख्य भोजन बने रहे।

CC-0. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh

है। सुअरका मांस और कीमा भरकर बनायी हुई चीजें तो सबसे खराब होती हैं।

मांसके बदलेमें हम दूध अधिक मात्रामें ले सकते ह। दूध कच्चा, विना उवाले ही पीना या दही, मट्ठे, पनीर आदिके रूपमें खाना चाहिए।

अंडा या अंडेके योगसे बनी हुई चीजें खानेकी सलाह मैं किसीको नहीं दे सकता।

आलू, फलीदार तरकारियां (सेम, कौंच इत्यादि), दाल और रोटी मनुष्यकी प्राकृतिक खुराक नहीं है, यह बात तो बार-बार कही जा चुकी है; अतः इन चीजोंको थोड़ा खाना चाहिए।

आलू और फलीदार तरकारियोंके बदले हमें हरी तरकारियां और सलाद पसंद करना चाहिए। ताजी सब्जियोंमेंसे कुछको—हरी मटर, गाजर, शलजम, पालक, आदिको—-कच्चा ही खाना चाहिए।

रोटी-दाल, फलीदार तरकारियां और आलू देहसे मशक्कत करनेवाले मजदूरके लिए कम हानिकारक हैं, पर जो लोग शारीरिक श्रम नहीं करते, कलम और दिमागसे रोटी कमाते हैं उन्हें चाहिए तो इन चीजोंसे पूरा परहेज रखना, पर यह न हो सके तो इन्हें थोड़ी मात्रामें ही खाना चाहिए। बीमारीके दिनोंमें तो यह परहेज खास तौरसे जरूरी है।

ताजा फल और मग्जवाले मेवे सदा हमारे दस्तरख्वानपर होने चाहिए।

केक. मिठाइयां, चाकलेट, कहवा, खोया और उससे बने हुए मिष्ठान्न आदि हमेशा हाजमेको खराब करते हैं और इस कारण स्वास्थ्यको बिगाड़नेवाले हैं।

मद्य तो वह भयावह पिशाच है जो आज सारी दुनियामें हर वक्त ऊधम मचा रहा है और सर्वत्र मानव-जातिके सुख-स्वास्थ्यकी बलि ले रहा है; अतः उचित तो यह है कि आदमी इस बिलासितासे बिल्कुल ही दूर रहे, पर यह न निभ सके तो बहुत ही थोड़ी, दवाकी मात्रामें ले।

तंबाकू भी हमारा दगा देनेवाला दोस्त है, और उससे होशियार रहनेकी चेतावनी मैं आपको पूरे जोरसे देता हूं।

CC-0. Prof. Satya Vrat Shastri Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

चाय, कहवा और उत्तेजना पैदा करनेवाली दूसरी चीजें भी सर्वत्र मनुष्यके स्वास्थ्यको नष्ट कर रही हैं। ये चीजें धीरे-धीरे काम करनेवाले जहर हैं इसलिए इनकी बुराई जल्दी हमारी पकड़में नहीं आती।

कहवेसे मैं अपने पाठकोंको खास तौरसे सावधान कर देना चाहता हूं; क्योंकि आज उसका रिवाज आम है। उसके बजाय हम जौ या गेहूंके सत्तका कहवा इस्तेमाल कर सकते हैं।

पर हमारा प्राकृतिक पेय तो एकमात्र जल है। बनका हिरन केवल पानी पीता है।

वैसे तो पीनेकी सभी चीजें हमें कम-से-कम लेनी चाहिए। शोरबा और तरल खाद्य बार-बार या अधिक मात्रामें हमारे सामने नहीं रखे जाने चाहिए। प्रकृति हमें ठोस चीजें खानेका आदेश करती है जिन्हें चबाना जरूरी होता है।

पर अगर पेय और पतले खाद्योंसे हमें बचना है तो यह जरूरी है कि हमारे भोजनमें अधिक मिर्च-मसाला न डाला जाय। नमक और सभी मसाले स्वास्थ्यके शत्रु हैं और कितने ही कठिन रोग (पेटका कैंसर इत्यादि) इसके कारण होते हैं।

मैं भोजनके मामलेमें लोगोंकी कमजोरियोंका काफी लिहाज कर चुका। वे फिलहाल इतना भी कर दें कि अपनी खुराक सादा बनाना शुरू कर दें, प्रकृति-विरुद्ध आहारमें कुछ कमी कर दें, फल-मेवोंमें स्वाद लेने लगें और वे उनकी मेज या दस्तरख्वानपर रखे जाने लगें तो हमें उन्हें अपनी राह जाने देना चाहिए।

पर अब हमें उनको राह बतलाना है जो प्रकृतिका पूर्ण अनुसरण करना चाहते हैं, जो फलको अपने भोजनमें गौण नहीं, बल्कि मुख्य स्थान देना चाहते हैं या केवल फल खाकर रहना चाहते हैं। मैं जानता हूं कि आज भी ऐसे लोगोंकी तादाद कितनी बड़ी है जो बड़ी प्रसन्नता और उत्साहके साथ इस रास्तेपर चलनेको उद्यत होंगे। प्रकृतिकी ओर लौटनेका वक्त आया ही चाहता है।

हम प्रकृतिको अविकल और अबाधित रूपमें अपना काम करने दें तो हमारी नैसर्गिक प्रवृत्ति, हमारी रुचि, हमारी अंतरात्मा हमें केवल रसदार

CC-0. Vipin Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh

और अखरोट बादाम-जैसे मींगी या गिरीवाले फलोंको अपनी खुराक बनानेको प्रेरित करेंगे ।

मींगीदार फलोंके अतिरिक्त जंगलमें, प्रकृतिके उद्यानमें उपजनेवाले रसीले गूदेदार फल मनुष्यके लिए सबसे अच्छी खुराक हैं । इनके सहायक रूपमें हमारे बागोंमें पैदा होनेवाले लुभावने सुस्वादु फल सेब, नाशपाती, अंगूर, खूबानी, शफतालू, बेर आदि हैं । गरम देशोंके फल बादाम, छुआरे, खजूर, अंजीर, संतरा, खरबूजा, अमरूद, शरीफा, चीकू, केला आदि भी हम इस सूचीमें शामिल कर सकते हैं ।

मनुष्य ! देख, सृष्टिकर्त्ताने तेरे लिए कैसा सुंदर दस्तरख्वान सजा दिया है ।

फल वह भोजन है जो भगवान् हमें देता है, जिसे उसका सूर्य पकाता है । काश, अब भी मनुष्य इस दिव्य देनको समझता और उसके अनादरके पापसे बचता ! इस नेमतको अस्वीकार करके उसने प्रकृति और परमेश्वरके प्रति भारी अपराध किया है और इसका दंड अनिवार्य है—रोग और सैकड़ों प्रकारके दुःख-दैन्य ।

किसी फलदार दरख्तको सुंदर फलोंसे लदा देखकर क्या आपका दिल खुशीसे खिल नहीं उठता ! इस दिव्य दृश्यमें क्या आपको प्रकृतिकी आवाज सुनाई नहीं देती !

पकाये हुए आलू, रोटी-दाल, जानवरोंके मुर्दे इत्यादि मन और आंखोंको मोह लेनेवाले ताजा फलोंके सामने क्या चीज हैं ? ये पकाये हुए खाद्य मुर्दा और स्वादरहित होते हैं । बिना नमक-मसाला मिलाये जीभको वे रुचते ही नहीं । फलोंमें स्वाद है, दिव्य गंध है, ताजगी और जीवन है ।

अप्राकृतिक, पकाये हुए खाद्य हमारी आंतोंके लिए कष्टप्रद बोझ होते हैं और हमारे तन-मनको शिथिल, बेदम और जीवनको भार बना देते हैं; पर फल हमारी दुर्बल, रोग-जर्जर देहमें फिरसे शुद्ध रक्तका संचार करते हैं, उसे प्राण और बल देते हैं ।

मनुष्य रोग-नाशक दवाओंकी तलाशमें क्यों हैरान होता है ? फलमें उसे रोग-मुक्त कर देनेका गुण है । प्रकृति यह बनी-बनायी दवा उसे दे रही है । फल

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मीठे, स्वादिष्ट होते हैं और उसके दु:खदर्दकी अचूक ओषधि हैं। फल देवताओं-का भोग है, उनमें अमृत बसता है। मनुष्य क्यों प्रकृतिके दिये हुए इस संजीवन रस, इस अतिमधुर महौषधिको ठुकराता और जहर-से कड़वे काढ़े, अर्क पकाता-उतारता और अपने-आपको उन्हें घूंटनेके लिए मजबूर करता है जिसका फल उसे केवल अवर्णनीय दु:ख-दर्दके रूपमें मिलता है? गोलियां, अर्क और काढ़े रोगको दूर नहीं करते।

"तू व्यर्थ ही वहुत-सी दवाएं इस्तेमाल करेगा, क्योंकि तू रोगमुक्त न होगा।"

इंसान इस बातको नहीं जानता कि गोलियां, अर्क और मरहम उसकी तंदुरुस्तीको नष्ट कर रहे हैं और यह बड़े दु:खकी बात है। दुर्भाग्यवश जहर-का असर अकसर हमें धोखा देनेवाला होता है।

प्रकृति फलको अपने आप उत्पन्न करती है, या यों कहिए कि उसे उपजाने-में इंसानका ज्यादा अहसान नहीं लेती; पर प्राकृतिक आहारको पैदा करनेके लिए मनुष्यको खेतों और बागोंमें लगातार कड़ी मेहनत करनी पड़ती है; अपना वर्तमान आहार गेहूं, चावल, दाल, आलू आदि उपजानेके लिए हमें सख्त मेहनत और परेशानी उठानी पड़ती है, प्रकृतिको इन्हें पैदा करनेके लिए मजबूर करना पड़ता है।

ऐसी दशामें हमारे लिए यह समझना और बताना कठिन है कि मनुष्य अपने प्राकृतिक भोजन फलका अनादर क्यों करता है। उसकी यह मूर्खता हमारे लिए बहुत बड़ी पहेली है जिसे बूझनेमें हमारी बुद्धि असमर्थ है।

फलको भी हमें उसी दशामें खाना चाहिए जिसमें प्रकृति उसे पैदा करती है। उसे सुखाने, पकाने या बिगड़नेसे बचानेके लिए नमक-मसाला लगानेसे स्वभावत: उसका गुण घट जाता है। फलोंका रस निकालना भी प्रकृतिका अनुसरण नहीं है; क्योंकि कृत्रिम विधिसे निकाला हुआ रस उतना स्वास्थ्यकर, उतना पोषक नहीं होता जितना वह फल स्वाभाविक दशामें उसके साथ सेवन करनेसे होता है।

अत: मनुष्यकी खुराकमें गिरीवाले फल सबसे ज्यादा जरूरी चीज माने जाने चाहिए। इस वर्गके फल ही मनुष्यको गरमी और शक्ति देते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जिसके दांत इस लायक न हों कि बादाम, पिस्ता अखरोट आदि अच्छी तरह चबाकर खा सकें उसे उन्हें घिस या पीसकर खाना चाहिए। उन्हें घिसने-की कलें आजकल बिसातखानेकी हर अच्छी दुकानमें मिल सकती हैं।

मैं आम तौरपर 'हेजेलनट'[1] को ज्यादा पसंद करता हूं, क्योंकि वह कुदरती तौरपर पैदा हो सकता है; पर अखरोट और दूसरे मग्ज भी बहुत अच्छे रहेंगे। छुहारे, खजूर, अखरोट, बादाम आदिको साथ खाना बहुत मजे-दार होता है।

कच्चा, बिना उबाला हुआ दूध भी हमारी भोज्य वस्तुओंकी सूचीमें शामिल किया जा सकता है। मक्खन और नरम पनीर या दही भी लिया जा सकता है। हो सके तो दोनोंको बिना नमक मिलाये ही खायें। शुद्ध फलाहार एकबारगी चलाना सबके लिए कठिन है, बिरले ही इस व्रतको निभा सकते हैं। इसलिए हमें साधारण आहार और फलाहारके बीचकी मंजिल दूध, मक्खन और रोटीके सहारे बिता लेनेकी सलाह देनी होगी; इनके साथ थोड़ी हरी तरकारी लेना जरूरी हो सकता है। स्तनपायी पशु (गाय, घोड़ा इत्यादि) का बच्चा भी जब शिशुके आहारसे वयस्क प्राणीके आहारपर आने लगता है तो कुछ दिन उसके साथ-साथ मांका दूध भी पीता रहता है। जान पड़ता है है सभ्य स्त्री-पुरुषके बिगड़े हुए पेटको भी इसी तरह धीरे-धीरे फिर शुद्ध प्राकृ-तिक आहारपर ले जाना होगा। इस संक्रमणके लिए दूध मुझे सबसे अच्छा मालूम होता है।

रोटी भी, है त्याज्य, पर कुछ कालके लिए अनिवार्य मानकर थोड़ी-सी खायी जा सकती है। रोटी चोकर-समेत गेहूंके आटेकी हो तो ज्यादा अच्छी होगी। हमारी मामूली डबल रोटी बहुत ही दुष्पाच्य होती है, इसलिए मैं उसे खानेकी सलाह नहीं दे सकता। मक्खन, रोटी और अंजीर बहुत ही अच्छा भोजन है।

उबले फल, मुरब्बे आदिके रूपमें सुरक्षित फल और रसभरी आदि ताजा फल भी दहीके साथ खाना बहुत अच्छा भोजन है। ऐसी चीजें फलाहार आरंभ

---

१. एक तरहका अखरोट।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

करनेवालोंके लिए खास तौरसे अच्छी हैं। इससे उनका भोजन एकबारगी बहुत सादा न हो जायगा।

जो लोग पकाये हुए भोजनको एकबारगी न छोड़ सकें वे एक वक्त घी, मक्खन या नारियलके तेलमें पकायी हुई तरकारियां और दो-चार आलू भी ले सकते हैं।

इस भोजन-व्यवस्थामें सब तरहके गिरीदार और गूदेदार फल, दूध, मक्खन, रोटी और उबाली हुई सब्जियोंके लेनेकी छूटके साथ फलाहार आसानीसे चलाया जा सकता है। इस व्यवस्थामें आपके घरवालोंको स्वाद और स्वास्थ्य दोनोंका सुख मिलेगा। इस प्रकारके भोजन-सुधारकी आज सख्त जरूरत है। ऊंची श्रेणीवालोंको इस सुधारमें अगुआ होना चाहिए। इस तरहकी खुराक उन्हें रोगीके पथ्य रूपमें नहीं, बल्कि नित्यके सामान्य भोजनके रूपमें अपनाना चाहिए।

गरीब श्रेणीके लोग पैसेवालोंको गोश्त, शराब, मिठाई, मलाई, सिगरेट, चाय आदि खाते-पीते देखते हैं तो इसे पैसेका सुख समझते हैं और उनके अंदर भी उनके भोगकी लालसा भड़क उठती है; पर इस सुखकी स्पर्धा करके वे धनिक-वर्गके विशेष रोगों और दुर्दशामें भी हिस्सा बंटानेकी कोशिश कर रहे हैं। अतः ऊपरके दरजेवालोंको चाहिए कि वे इन अप्राकृतिक पदार्थोंके भोजन और सारी घातक विलासिताओंके सुखका त्यागकर नीचे श्रेणीवालोंके सामने एक अच्छी मिसाल पेश करें।

पर सच्चे अर्थमें प्रकृतिकी ओर लौटना गरीब-अमीर छोटे-बड़े सभीके लिए सही रास्ता है, बशर्ते कि वे चाहते हों कि उन्हें फिर स्वास्थ्य और सुखकर जीवन मिले। प्रकृति वर्ग या दरजेका भेद करना नहीं जानती, पर आजकी स्थितिमें प्रकृतिकी ओर सामान्य रूपसे लौटनेके क्रम, अतिशय अप्राकृतिक रहन-सहनके बाद प्रकृतिके पुनः अनुसरणकी तथोक्त प्रतिक्रियाका प्रारंभ ऊंची श्रेणीमें ही होना चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जंगबानमें[1] मैंने देखा कि समुचित सहायता और परिवर्तनकालके लिए वताया हुआ खाना मिलनेपर लोग ऊपर वताये हुए फलाहारको कितनी जल्दी और कितने उत्साहके साथ अपनानेको तैयार हो जाते हैं। यही नहीं, मैं ऐसे कुटुंबोंको जानता हूं जिन्होंने अपने घरमें इस तरहके भोजनकी व्यवस्था की है और इस सुधारसे सुखी हैं। इन परिवारोंके स्त्री-पुरुष अपने नये भोजन, उसके गुण और स्वादकी, जब कभी इनकी चर्चा चलाइए, दिल खोलकर सराहना करते हैं।

अवश्य ही हम चाहें तो अपने दस्तरख्वानको और भी सादा बना सकते हैं। गिरीदार फल और अपने देशमें होनेवाले ऋतुफल ही हमारी सबसे अच्छी खुराक और हमारे पोषणके लिए यथेष्ठ हैं। कुछ रोगोंमें अधिक सादा आहार आवश्यक भी होता है।

वहुतेरे पैसेकी कमीके कारण भी अधिक सादा रहन-सहन रखनेको मजबूर होंगे; पर मैंने जान-बूझकर इस विषयमें जितनी छूट दी जा सकती थी, दे दी है।

इस निरामिष भोजनको, जिसमें फल मुख्य पदार्थ होता है, हम 'नव्य निरामिषवाद' कह सकते हैं।

प्रकृतिने जैसे मांसको मनुष्यका भोजन नहीं बनाया, वैसे ही गेहूं, जौ, चावल, दाल, साग, तरकारियां, आलू आदिको भी उसका आहार बननेके लिए नहीं पैदा किया है। कारण यह कि इन चीजोंको हम कच्चा और विना नमक-मसाला मिलाये खायें तो ये हमें अच्छी नहीं लगतीं।

मनुष्य मांस, मद्य, सिगरेट, तंवाकू आदि त्याग दे तो उसके दिलपरसे एक भारी वोझ उतर जाता है; उसे जान पड़ता है जैसे वह प्रकृतिके प्रति कोई भारी अपराध कर रहा था, जिससे अब छुटकारा पा गया हो। पर आप फल, रोटी, दाल, हरी और फलीदार तरकारियां खायं और दूध-दही और गिरीवाले

---

१. मूल पुस्तक लेखक एडोल्फ जस्टद्वारा जर्मनीके हार्टज स्थानमें स्थापित आरोग्याश्रम।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

फल न खायं तो इस भोजनमें चिकनाईका अभाव होगा जो मानव-शरीरके धारण-पोषणके लिए बहुत ही जरूरी है। यह चीज आपको अखरोट, बादाम जैसे फलोंके मग्जोंमें मिल सकती है।[1] ऐसे आहारपर रहनेवाले आम तौरसे पीले और दुबले दिखाई देते हैं, मुर्दादिल और अक्सर कमजोर दिल-दिमागके और जरासे कष्ट-चितासे घबरा जानेवाले होते हैं, और शिकायतें उन्हें भी अक्सर हुआ करती हैं। उनकी देहमें न गरमी होती है और न शक्ति।

पहलेके निरामिषभोजियोंके स्वस्थ्यके बारेमें हमारे अनुभव बहुत ही खेद-जनक हैं, उनमें बहुतेरे पीले, रक्तहीन, सूखी खाल और दुबली देहवाले मिलते हैं; अतः पुराने सम्प्रदायके निरामिषभोजियोंको बुद्धि-विवेककी आवाज सुननी चाहिए।

यह बात देखी गयी है कि कुछ आदमी निरामिषाहारकी पुरानी पद्धतिके अप्राकृतिक आहारके दोषको दूसरोंकी अपेक्षा अधिक सह सकते हैं, और उसके कुपरिणाम सबमें समान रूपसे नहीं प्रकट होते।

फिर भी गिरीदार फलोंके आहारके विरुद्ध जो कुछ भी कहा जाता है वह एकबारगी गलत है।

कहा जाता है कि गिरियोंमें तेल होता है इसलिए मनुष्यके लिए उसे पचाना कठिन होता है। ऐसा कहनेवाले यह सोचनेका कष्ट नहीं करते कि यह कथन प्रकृतिपर कितना बड़ा लांछन है, मानो उसने अपनी सर्वश्रेष्ठ कृतिके लिए अयुक्त और अपाच्य आहार उत्पन्न किया।

प्रकृतिने गिरीदार फल गिलहरी और मनुष्य दोनोंके लिए पैदा किया है। इस नन्हें-से प्राणीकी, जो इस डालसे उस डालपर कूदता-उछलता रहता है,

---

१. अक्सर यह कहा जाता है कि हमारी गोशालामें पालित गायें रोगी होती हैं, इसलिए हमें दूध नहीं पीना चाहिए। इस तर्कके अनुसार तो हमारे बच्चोंको मांका दूध भी, बिना उबाले नहीं पीना चाहिए; क्योंकि स्त्रियां तो और भी अधिक रोगिणी होती हैं। पर हम देखते हैं कि जो बच्चे मांके दूधसे वंचित रहते हैं उनकी देह पनपती नहीं। अवश्य ही चारागाहमें चरनेवाली तंदुरुस्त गायोंका दूध रोगी गायके दूधसे बहुत अधिक पोषक और गुणकारी होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh

चुस्ती-फुर्ती देखकर क्या आप यह सोच सकते हैं कि वह न पचनेवाली खुराक-पर जी रहा है।

जो निरामिषभोजी गिरियोंके आहारपर उपर्युक्त आक्षेप करते हैं उन्हें मैं यह सलाह देना चाहता हूं कि वे कुछ दिन दाल, तरकारी, रोटी और आलूके बदले केवल मग्ज, पिस्ता, बादाम, अखरोट, चिलगोजा आदि खाकर रहनेकी कोशिश करें। कुछ ही दिनोंमें वे देखेंगे कि उनकी मंद जठराग्नि तीक्ष्ण हो गयी है और उनका पाचन-संस्थान अधिक मुस्तैदीसे अपना काम करने लगा है।

बैलको केवल घास और हाथीको धान या चावलके आहारसे जो प्रभूत बल प्राप्त होता है वह अक्सर इस बातकी दलीलमें पेश किया जाता है कि मनुष्य भी केवल साग, भाजी, रोटी, दाल और फल खाकर स्वस्थ-सबल रह सकता है। यह दलील देनेवाले निरामिषभोजियोंका ध्यान मैं इस बातकी ओर खींचना चाहता हूं कि शेर और ह्वेल मछली मांसके आहारसे भी तो ऐसा ही प्रचंड बल प्राप्त करते हैं। प्राणीमात्र केवल उस आहारसे स्वस्थ रहते और पुष्ट होते हैं जिसकी ओर प्रकृति उनकी नैसर्गिक प्रवृत्ति, स्वाद, रुचि और अंतरात्माके द्वारा उन्हें प्रेरित करती है और उनके अंगोंकी बनावट जिसकी प्राप्ति, भक्षण और पाचनके अनुकूल है। लोमड़ी मांस और बैल घास खाकर पुष्टि-बल प्राप्त करता है। उन्हें गिरीदार फलोंकी गिजा दी जाय तो दोनोंका स्वास्थ्य-बल गिर जायगा। गुबरैलेका आहार गोबर है, पर दुनियामें और भी कोई प्राणी है जो इस आहारपर जी सके ?

इसलिए अगर बैल घास खाकर बलवान् और सशक्त बना रहता है तो इससे साबित नहीं होता कि मनुष्य हरी और फलीदार तरकारियां या फल और रोटी खाकर स्वस्थ और सुखी रह सकता है। दूसरी ओर जब गिरीदार फल उसकी खास खूराक होते हैं तब उसका तन-मन अधिक सबल-सशक्त होता है। कारण यह कि यह चीज कच्ची हालतमें उसकी जीभको अच्छी लगती है और यह इस बातका सबूत है कि प्रकृतिने यही आहार उसको दिया है। वह वर्षके बड़े भागमें यह भोजन उसके लिए प्रस्तुत भी रखती है।

यह बात बार-बार पुराने और हालके जमानेमें भी कही गयी है कि प्रकृति-ने मांस नहीं, बल्कि वनस्पतिको मनुष्यका आहार बताया है; पर इस बातपर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

शायद ही किसीने जोर दिया हो कि प्रकृतिकी योजना यह नहीं है कि आदमी साग-सब्जी, सेम-आलू और दाल-रोटी खाकर रहे, बल्कि यह है कि कच्चे और अपने आप पके हुए फल खाय। इस बातकी तो अबतक खास तौरसे उपेक्षा की गयी है कि प्रकृतिने फलोंकी गिरियोंको ही उसकी खास खुराक बनाया है।

एक अंग्रेज डाक्टर स्व० डेंसमूरने सबसे पहले प्रकाश्य रूपसे हमारे वर्तमान, बिना चिकनाईके निरामिष भोजनमें हमारे स्वास्थ्यके लिए जो खतरा है उसकी ओर हमारा ध्यान खींचा और बताया कि गिरीदार फल अखरोट, बादाम, चिलगोजा आदि—ही मनुष्यका मुख्य भोजन है। हमें इसके लिए उसका उपकार मानना चाहिए।

पर डेंसमूरपर भी विज्ञानका जादू बुरी तरह सवार था। इस कारण उसकी पद्धतिमें अनेक दोष रह गये। उसने वैज्ञानिक प्रमाणों, खासकर आंतों-की बनावटसे इस बातको साबित कर दिया कि मनुष्यकी सही खुराक गिरीवाला फल ही है; पर वैज्ञानिक प्रमाणोंका कोई मूल्य नहीं। हमारी चिकित्सा-प्रणा-लीकी सारी बेतुकी बातें वैज्ञानिक प्रमाणोंसे सही साबित कर दी गयी हैं। विज्ञानकी विधिसे हम हर चीजको सही या गलत साबित कर सकते हैं। जिस विज्ञानका आधार प्रकृति नहीं है, और फलतः जो आधाररहित है, उसका उपयोग इस रीतिसे किया जा सकता है; अतः डेंसमूरके सिद्धांतोंका गलत होना वैज्ञानिक रीतिसे सिद्ध किया जा चुका है। ध्यान देनेकी बात यह है कि डेंसमूरके वैज्ञानिक प्रमाण साधारण जनोंको गूदे और गिरीदार फलोंके मनुष्यका प्राकृतिक आहार होनेका विश्वास न दिला सके और न उन्हें इस खुराककी ओर खींच सके। इसका कारण शायद यह हो कि डेंसमूर भी पहले विज्ञानके नहीं, बल्कि दूसरे रास्तोंसे ही इस नतीजेपर पहुंचा।

प्रकृति और उसके नियम अटल, अपरिवर्तनीय हैं, वे सृष्टिके आदिसे प्रलयपर्यन्त ज्यों-के-त्यों रहेंगे; अतः मानव-जातिने अपने आप पके हुए फलों और खासकर गिरीवाले फलोंको फिर अपना मुख्य भोजन न बनाया तो वह कभी सच्चे अर्थमें स्वस्थ, सबल और सुखी नहीं हो सकेगी।

इसके उत्तरमें निश्चय ही यह बात कही जायगी कि बिना फलाहारी बनाये लोगोंके रोग अच्छे किये गये हैं और वे स्वस्थ, सबल भी रहे हैं; पर बात

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यह है कि जो लोग प्रकृतिके सभी नियमोंका फिर पूरा-पूरा पालन करेंगे उन्हें वह जिस स्वास्थ्य, बल और सुखका दान करेगी और रोगोंको भगानेमें इससे जो चमत्कारिक सफलता प्राप्त होगी, आजकी स्थितिमें हम तनिक भी कल्पना नहीं कर सकते।

प्रस्तुत पुस्तकके आरंभमें ही मैंने इसे दिखानेकी कोशिश की है कि हवा और रोशनीके बारेमें लोग प्रकृतिसे जो शंका रखते हैं वह कितनी खतरनाक और समझमें न आनेवाली बात है। प्रकृति उन्हें जो आहार देती है उसकी उपयुक्तताका विश्वास न करना भी वैसा ही हानिकर और हमारी अकलमें न आनेवाली बात है। क्या यह प्रकट सत्य नहीं है कि हर एक जानदार जब वह प्रकृतिकी दी हुई खूराकपर रहता है तब स्वस्थ, सुंदर, सबल और सुखी होता है। हिरन घास चरकर और शेर मांस खाकर स्वस्थ-सबल रहता है।

यह भी मशहूर बात है कि ओरंग-ऊटान[1], जिसकी आंतें और पाचनका काम करनेवाले अंग मनुष्यसे इतने मिलते हैं कि पहचाननेमें धोखा हो सकता है, केवल कच्चे फल खाकर रहता है; फिर भी इतना बलवान् होता है कि 'गरम देशोंके जंगलोंका दैत्य' कहा जाता है। बहुतोंका विश्वास है कि केवल फलके आहारसे मनुष्यको पूरा बल नहीं मिलेगा; पर आज तो मांस, तरकारी, फलियां, रोटी-दाल और शराब उसका आहार है और यह बनावटी खुराक खाकर भी वह ओरंग-ऊटानसे कहीं कमजोर है। उसका आहार-विहार और रहन-सहन सचमुच प्राकृतिक हो तो वह ओरंग-ऊटानसे भी अधिक बलवान् हो सकता है। वह सृष्टिका सिरमौर है, संपूर्ण प्राणियोंपर राज करनेके लिए पैदा किया गया है। उसकी इंद्रियां, देह, मनकी शक्तियां सबसे अधिक विकसित हैं; अतः उसे शरीर-बलमें भी सभी प्राणियोंसे बहुत आगे होना चाहिए।

दैत्यों, असुरोंकी पौराणिक कहानियां भी इस बातका संकेत करती हैं कि आदि-युगमें मनुष्य अति बलशाली था।

---

१. बोर्नियो, सुमात्राके जंगलोंमें पाया जानेवाला लंबे हाथोंवाला, बलवान्, बिना पूंछका बंदर।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जानवर पके हुए फलोंकी अपेक्षा, कच्चे और अधपके फलों, पौधोंको खाना ज्यादा पसंद करते हैं। हर एक अनुभव उनकी इस प्रवृत्तिकी पुष्टि करता है। बच्चे भी, जिनकी नैसर्गिक प्रवृत्ति आज भी बड़ी उम्रवालों से प्रबल है, आमतौरसे कच्चे और अधपके फलोंको ही पसंद करते हैं।

प्रकृति-विज्ञानका हर एक पंडित इस तथ्यकी ओर ध्यान देता हुआ दिखाई देता है कि जानवर अपक्व फल-पौधोंको, पके हुओंसे ज्यादा पसंद करते हैं। मार्टिनके नव-प्रकाशित विशाल प्राकृतिक इतिहासमें हम इस बातका उल्लेख पाते हैं कि ओरंग-ऊटान अनपके फल खानेका खास तौरसे शौकीन है।

चिड़ियोंके बारेमें यह बात सुविदित है कि वे शाहदाने या विलायती मकोयको पूरा पकनेके पहले ही, जब वे लाल होने लगते हैं खाना सबसे ज्यादा पसंद करती हैं।

घास चरनेवाले जानवर भी नरम-कच्ची घास और दानेको ही ज्यादा पसंद करते हैं। सूखी घास और पयाल भी, अगर वह पकनेसे कुछ पहले ही काट लिया गया हो तो, उन्हें अधिक रुचता है। अनपका चारा उनके लिए अधिक पोषक और स्वास्थ्यकर भी होता है।

जो सेब जाड़ेके दिनोंमें इस्तेमाल करनेके लिए तोड़कर रख लिये जाते हैं वे आमतौरसे अधपके ही तोड़ें जाते हैं। पूरी तरह पकनेके लिए उन्हें इससे कहीं अधिक दिन डालसे लगे रहना होगा।

बेपके फल खानेसे बच्चोंको दस्त आने लगना और खाज आदिकी शिकायत हो जाना भी इस बातका सबूत है कि अनपका फल पकेकी बनिस्बत देहको अधिक शक्ति और गति देता है; क्योंकि अतिसार और खालके रोग शोधक उभार हैं। ये संचित विषको शरीरसे बाहर कर देनेकी प्रतिक्रिया हैं।

अतः अनपके और अधपके फलोंसे डरना अब हमें छोड़ देना चाहिए और उन्हें चावसे खाना चाहिए। हमारी बिगड़ी हुई जीभ भी उन्हें ज्यादा पसंद करेगी। हरी तरकारियां, हरी सेम, मटर आदि भी पकी हुई फलियों और अन्नोंसे, जिनसे हमारी रोटी बनायी जाती है, अधिक पोषक और स्वास्थ्यकर होती हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जानवरोंको जब फलियां, चना-मटर और पका अन्न अधिक मात्रामें दिये जाते हैं और खासकर जब उन्हें कड़ी मेहनत नहीं करनी पड़ती, तब उनकी देहके जोड़ कड़े पड़ जाते हैं, और कभी-कभी वे मर भी जाते हैं। इसके विपरीत घोड़ेको जब कच्चा चारा दिया जाता है— भले ही वह सूखा हो—तब उसके जोड़ लचीले होते हैं। इससे साबित होता है कि फलियां और गेहूं-जौ, जो पक जानेपर खेतसे काटा गया हो, प्रकृतिकी पसंदका आहार नहीं है; इसलिए इनको खानेकी सलाह मैं नहीं दे सकता। इस दृष्टिसे आजके अन्नाहारी हमें पके दाने और छिलकेवाले गेहूंके बिना छने आटेको अपना मुख्य आहार बनानेकी सलाह देकर भारी गलती कर रहे हैं। इस गलतीकी हमें अक्सर कड़ी सजा मिली है।

बहुतोंका खयाल है कि खजूर और अंजीर हमारे दांतोंको नुकसान पहुंचाते हैं। जो खजूर और अंजीर हम खाते हैं वे सुखाये हुए होते हैं, अतः अपने प्राकृतिक रूपमें नहीं होते। हो सकता है कि गरम देशोंके सुखाये हुए फलोंमें शक्करका अत्यधिक होना हमारे दांतोंके लिए थोड़ा अहितकर हो, पर यह बात अधिक हानि करनेवाली है इसमें मुझे शक है। फिर गरम देशोंके फल हमारे लिए अनिवार्य नहीं है, उनकी सिफारिश तो मैंने महज इसलिए की है कि इससे हमारे दस्तारव्वानपर, खासकर जाड़ेके दिनोंमें, इस तरहकी और चीजें रखी जा सकती हैं और ये हमारी जीभको ही नहीं, मन और आंखोंको भी बहुत भाती हैं। गरम देशोंके ताजा फलों—संतरे, मौसंबी आदिके खिलाफ तो यह एतराज उठाया ही नहीं जा सकता।

निश्चय ही हमारे ये फल प्रकृतिकी अयाचित देन नहीं हैं, हम उन्हें बनावटी विधियोंसे पैदा करते हैं; फिर वे भी धरतीसे ही प्राप्त होते हैं और अपनी स्वाभाविक् दशामें, बिना पकाये और नमक-मसाला मिलाये, रुचते हैं इस कारण वे भी वनके फलोंकी ही तरह मजेमें खाये जा सकते हैं।

गरम देशोंके फल (खजूर, अंजीर, संतरे, बादाम आदि) हमारे जल-वायुसे भिन्न जल-वायुमें उपजते हैं और खासकर दक्षिणके देशोंके लिए पैदा किये गये हैं, पर वे हमें कच्ची हालतमें रुचते हैं, इसलिए अप्राकृतिक आहार नहीं माने

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जा सकते। फलियां, आलू, दाल आदि खाकर हम प्रकृतिकी व्यवस्थासे जितनी दूर चले जानेका अपराध करते हैं, गरम देशोंके फलोंको खाना उसकी तुलनामें प्रकृतिके विधानका बहुत ही हलका उल्लंघन है।

दूध सदा कच्चा ही पीना चाहिए। उबालनेसे वह दुष्पाच्य हो जाता है। दही और मट्ठा भी इस्तेमाल किये जा सकते हैं।

जंगली और बगीचोंमें उपजनेवाले फल जहांतक हो सके कच्चे और बिना पकाये ही खाने चाहिए। जब ताजा फल अलभ्य हो तब सुखाये या पकाये हुए फल भी खाये जा सकते हैं।

फलोंको आगपर पकाने या उनका अचार-मुरब्बा बनानेमें शक्करका उपयोग बहुत ही कम करना चाहिए। कृत्रिम विधिसे बनायी हुई शक्कर (फलोंको रसमें भरी प्राकृतिक शक्कर नहीं) पेटके लिए बहुत ही हानिकर है। कच्ची या लाल शक्कर अवश्य सफेद शक्कर और मिस्रीसे अच्छी होती है।

खजूरको हम दूध आदिको मीठा करनेके काममें ला सकते हैं। शहद रोटीके साथ खाया जा सकता है।

खाना धीरे-धीरे और खूब चबाकर खाना चाहिए। जिस भोजनमें लार अच्छी तरह मिली हो उसे आमाशय ज्यादा अच्छी तरह पचा सकता है।

आगपर पकाये हुए खाद्योंकी अपेक्षा फल स्वभावतः धीरे-धीरे खाये जाते हैं। हम सदा सब बातोंमें प्रकृतिका अनुसरण करते रहें तो हमारा हर काम अपने-आप ठीक तौरपर होगा।

मांसाहारसे प्रचलित निरामिषाहार (हरी तरकारियां, फलियां, रोटी और कोई फल) पर जाना बहुत ही कठिन है; क्योंकि कुछ ही दिनोंमें अखरोट-बादाम आदिमें रहनेवाली चिकनाईकी इच्छा जोरोंसे होने लगेगी। कुछ दिनोंमें और तरहके कष्ट, बेचैनीकी अनुभूति भी होगी, हालांकि मांस-मद्यके आहारसे उत्पन्न विकृतिसूचक लक्षण बिदा हो जायंगे। यही कारण है कि बहुतेरे निरामिषाहारको अधिक दिन चला नहीं सकते और कुछ ही दिनोंमें फिर पुराने खान-पानपर आ जाते हैं; पर आगपर न पकाये हुए फल अगर मग्जोंके साथ

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मिलाकर खाये जायं तो पाचनका काम करनेवाले अंगोंका काम तुरंत बहुत हल्का हो जाता है और पाचनशक्ति बहुत बढ़ जाती है। इस आहारसे दिमाग भी साफ हो जाता है और सारा जीवन बंधनमुक्त, हलका-फुलका और प्रसन्नतासे भरा हुआ मालूम होने लगता है। अंतरमें सुख-स्वास्थ्य और आनंदकी ऐसी अनुभूति होने लगती है जो उसके पहले सर्वथा अज्ञात होती है। चूंकि अब शरीरको वे चीजें मिलती होती हैं जो उसके पोषण और बाढ़के लिए आवश्यक हैं इसलिए तन-मनमें शीघ्र ही एक सुखद स्फूर्तिकी अनुभूति होने लगती है और बल, ओजकी नयी अनुभूतिके साथ-साथ जीवनमें एक नये, अननुभूत आनंदकी लहरें उठने लगती हैं।

रही हमारी सिर चढ़ायी हुई जीभकी बात। सो वह तो अभ्याससे कुछ दिनोंमें नितांत स्वादरहित, बल्कि शराब और तंबाकू—जैसी अति अरुचिकर चीजोंमें स्वाद पाना सीख जाती है।

सच तो यह है कि प्रकृति फलको, जिसे ईश्वरीय तेजके प्रतीक स्वयं सूर्यने उगाया-बढ़ाया, जो स्वाद प्रदान करती है, वह स्वाद ऊंचे-से-ऊंचे दरजेकी पाकविद्या भी रोटी-चावल, साग-भाजीमें पैदा नहीं कर सकती।

कोई आदमी थोड़े दिन भी अप्राकृतिक आहारकी इच्छाको दबा ले तो वह प्राकृतिक भोजनमें, जो राजसी पकवानोंसे भी बढ़कर और सच्चा स्वाद है, उसका मजा लेना सीख जायगा। वह चाहे तो सदा केवल कच्चे या स्वयं-पके फल खाकर रह सकता है, उसकी जीभ उससे कोई दूसरी चीज न मांगेगी, और फलोंके दिव्य स्वादकी दिन-दिन अधिकाधिक रसिया होती जायगी, यहां-तक कि पुराने रहन-सहनको फिर अपनाना उस आदमीके लिए अति कठिन हो जायगा। यही कारण है कि जो लोग पुराने ढंगके निरामिषाहारपर बड़ी कठिनाईसे टिकाये जा सकते हैं वे रसदार और गिरीदार फलोंका आहार एक बार आरंभ करके फिर बड़े चावसे उसका व्रत लिये रहते हैं।

पर इस आहारकी सलाह देते हुए मुझे यह बात एक बार फिर कह देनी होगी कि हमारे आहारमें यह परिवर्तन प्रकृतिके आदेशके जितना ही अधिक अनुकूल होगा, उतना ही उस शीघ्र उभारीकी अधिक संभावना होगी जो

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रोगसे छुटकारे और स्वास्थ्यकी प्राप्तिके बीचकी मंजिल माने जाते हैं। वे अनेक रूपोंमें प्रकट हो सकते हैं—हाथ-पांव या जोड़ोंके दर्द, क्षणिक अवसादकी या और किसी शक्लमें; पर ये उपद्रव सदा शुभ लक्षण होते हैं। वे इस बातके प्रमाण हैं कि शरीरके शोधनकी, रोगके कारणरूप विषके बाहर निकलनेकी क्रिया पूरे वेगसे चल रही है। इन शोधक उभारोंके बाद रोगीको आरामकी पक्की अनुभूति होती है और रोगी प्रकृतिकी कार्यविधिको थोड़ा भी समझता होगा, तो इन उभारोंसे घबरायेगा नहीं।

कभी-कभी यह भी होता है कि सोलहों आने प्राकृतिक आहार-क्रम चलाने-पर कुछ ही दिनोंमें बड़े जोरकी भूख लगने लगती है और उसे बुझानेके लिए बार-बार भोज्य पदार्थोंकी बड़ी मात्रा पेटमें पहुंचानी पड़ती है। यह भी एक सुलक्षण है; क्योंकि इससे यह साबित है कि शरीर अपने आपको बनानेका काम मुस्तैदीसे शुरू कर रहा है।

प्राकृतिक आहार आरंभ करते ही भूखका भड़क उठना ऐसी बात नहीं है जिससे कोई डरे, कुछ दिनोंमें वह फिर चली जायगी और अंतमें अप्राकृतिक आहार-कालमें जितना खाना पड़ता था उससे बहुत कममें तृप्ति होने लगेगी और वह अल्प मात्रा बड़ी रुचि और स्वादके साथ खायी जायगी।

मांके दूधको छोड़कर और जो भोजन प्रकृति मनुष्यको देती है, सब ठोस शक्लमें होता है। जानवरोंमें भी जो कच्चे रसदार घास-पौधे या फल खाकर रहते हैं, वे बहुत ही कम पानी पीते हैं; एक जातिके हिरन (रो) तो कभी पीते ही नहीं। मुमकिन है, मनुष्य भी आरंभमें अपायी (जल न पीनेवाला) प्राणी रहा हो; क्योंकि किसी कृत्रिम साधन के विना कुछ पीना उसके लिए अति कठिन है, पर आज वह शोरबे आदिके रूपमें कितना तरल खाद्य खाता और चाय, कहवा, शराब आदिके रूपमें कितना पेय पीता है, इसको हम सोचें तो आसानीसे समझ सकते हैं कि इस विषयमें भी वह प्रकृतिके प्रति कितना बड़ा अपराध कर रहा है।

प्राकृतिक चिकित्साके एक आचार्य स्क्राथकी चिकित्सा पद्धतिमें केवल कुछ दिनोंतक जल और अन्य पेय पदार्थोंका त्याग करके ही रोग दूर किये जाते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

केवल फल खाकर रहनेवालेको तो जल्दी ही यह अनुभव होने लगाता है कि अब उसे प्यास नहीं लगती और पानी या और कुछ पीनेकी जरूरत नहीं है।

और दूसरोंको तो प्रकृति, मांके दूधके सिवा, केवल पानी पीनेके लिए देती है। फलोंके रस भी लिये जा सकते हैं।

हम आपको एक स्वादिष्ट शरवत बनानेकी विधि बताते हैं— किसी पहाड़ी सोतेका एक वोतल जल लीजिए जिसमें लोहे या किसी दूसरे उपयोगी खनिज द्रव्यका मिश्रण हो। उनमें एक नीवू और रसभरीका उतना रस निचोड़िये जितना उसे स्वादिष्ट वनानेके लिए आवश्यक हो। जंगवार्नमें त्यौहारोंपर यह पेय चिकित्सार्थियोंको दिया गया और उन्हें वहुत पसंद आया है। उसे इकट्ठे बैठकर पीना हमारे लिए सदा एक वढ़िया, आनंदजनक गोष्ठी होती है।

अतः अगर त्यौहारों, उत्सवोंपर पानगोष्ठीका आयोजन आवश्यक ही हो तो यह जरूरी नहीं है कि उस मौकेपर हम शराब ही पियें। सेव, संतरे, अंगूरके रससे भी किसीकी आयु और आरोग्यकी कामना या सम्मानकी रस्म अदा की जा सकती है। उत्साह और प्रसन्नतापर कुछ नशेका इजारा नहीं है।

फलोंका रस और शरवत सदा शुद्ध और सरल विधिसे बनाया हुआ होना चाहिए, जैसा कि स्त्रियां आमतौरसे घरोंमें बनाया करती हैं।

फलोंके जो शरबत वाजारोंमें विकते हैं और जिनका वड़े-वड़े नाम देकर विज्ञापन किया जाता है उनमें मिलावटका शक करनेकी गुंजाइश जरूर होती है गो उनमेंसे कुछ अक्सर नेकनीयतीसे तैयार किये जाते हैं।

मांस, नमक और मसालेके आहारसे हमें आज जो अप्राकृतिक प्यास लगती है उसे बुझानेके लिए हमें तीक्ष्ण, उत्तेजक पेयोंकी आवश्यकता होती है। हमारा ढीला-ढाला, वेदम नाड़ी-संस्थान भी कभी-कभी उत्तेजना मांगता है, पर उत्तेजित किये जानेके कुछ देर बाद वह अपने आपको अधिक अशक्त पाता है। इसी तरह मनुष्य शराब-ताड़ी, चाय, कहवेका आदी बना। मैं समझता हूं, इस बातको साबित करनेकी जरूरत नहीं है कि शराब प्रकृतिके किस तरह

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

विरुद्ध है और इस पिशाचीने मानव-जातिपर हर शक्लमें कैसी आफ़तें ढायी हैं।

शराब ज्यादा पीनेसे जितनी हानि करती है थोड़ी मात्रामें लेनेसे अवश्य ही उसकी तुलनामें कम नुकसान करती है। जो डाक्टर यह मान लेते हैं कि जौ या अंगूरकी शराब थोड़ी मात्रामें दी जाय तो कोई हानि नहीं करती, बल्कि शक्तिवर्द्धक होती है, और यह मानकर अपने रोगियोंके लिए उसकी तजवीज करते हैं, वे अति शोचनीय भूल करते हैं। शराबसे पैदा होनेवाली थोड़ी-सी बनावटी उत्तेजना, जो कुछ देर बाद उससे कहीं अधिक सुस्ती, शिथिलता पैदा-कर देती है, तंदुरुस्त आदमीके लिए भी अति हानिकर है, रोगीके लिए तो और भी अधिक हानिकर होनी चाहिए।

पुरुष आज शराब और बीड़ी-सिगरेटके अत्यधिक सेवनसे अपने स्वास्थ्यकी जो हानि कर रहे हैं, स्त्रियां वही हानि कहवा पीकर करनेकी कोशिश कर रही हैं। कहवा आज हमारे नारी-समाजमें बहुत अधिक रोग-क्लेशका कारण हो रहा है। जबतक इस व्यसनके पंजेसे अपने-आपको छुड़ा न ले तब-तक कोई भी स्त्री सच्चे स्वास्थ्यके रास्तेपर नहीं लग सकती। जौ-गेहूंके सत्तसे बनाया हुआ कहवा स्वभावतः असली कहवेके जितना हानिकर नहीं होता; पर इस तरहके इस्तेमाल भी धीरे-धीरे घटाकर अंतमें बिल्कुल बंद कर देना इष्ट है; क्योंकि तरल खाद्यकी अधिक मात्रा सदा हानिकर होती है।

ताजा, रसदार फल जितना ही अधिक खाया जायगा, पानी और पतली चीजोंकी इच्छा उतनी ही घटती जायगी। शराबके व्यसनका तो एकमात्र इलाज प्राकृतिक आहार है।

प्राकृतिक जीवनके विरोधियोंके पास तरह-तरहकी शंकाएं और आपत्तियां हैं। एक साहब पूछते हैं— अगर दुनियाके सारे लोग फिर प्राकृतिक ढंगसे जीवन बिताने लगें तो इतने सेब-संतरे, बादाम-अखरोट आयेंगे कहांसे ? दूसरे महाशयको यह चिंता सता रही है कि ये इतने बूचड़, मोची, नानबाई, पंसारी आदि क्या करेंगे जो उस दशामें बेरोजगार हो जायंगे।

हर आदमी, जो आज प्राकृतिक आहारपर रहना चाहता हो, उन चीजोंको आसानीसे पा सकता है जो उसके पोषणके लिए जरूरी हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

फिर भी फलोंकी मांग वढ़ जाय तो उनकी उपज आसानीसे बढ़ायी जा सकती है। जो जमीनें आज चरागाह और उन चीजोंके उपजानेमें, जो मनुष्यके लिए वेकार ही नहीं हानिकार भी हैं (तंवाकू, शलजम, आलू, अनाज आदि), आज फंसी हुई हैं वे फल उपजानेके काममें लायी जायंगी।

आज तो राजमार्गोंके आसपासकी और वंजर, वेकार जमीन ही फलोंके पेड़, वाग लगानेके काममें लायी जाती है। जंगली फलों, वेर-करौंदे, रसभरी आदिकी झाड़ियां घास-पात समझी जाती हैं और खोद-उखाड़कर फेंक दी जा रही हैं।

सच पूछिए तो मनुष्य अपने जीवन-क्रम, अपने रहन-सहनमें प्रकृति-निर्दिष्ट पथसे जितना ही दूर हटा है और सभ्यता तथा विज्ञान जितना ही आगे बढ़े हैं उसकी दशा उतनी ही विगड़ गयी है और वह फिर प्रकृतिकी ओर जितना बढ़ेगा उसी अंशमें उसकी दशा सुधरती जायगी। मानव-जीवनके आदि-युगमें तरह-तरहके धंधे-पेशे नहीं थे और मनुष्य सुखी थे। अगर आज यह स्थिति हो जाय कि वे हमारे लिए फिर वेकार हो जायं तो सभी मनुष्य दुनियाके सुख भोगने लगें, गो यह वात वहुतोंको अनहोनी-सी लगेगी।

मैं हर एक फलाहारीसे प्रार्थना करूंगा कि वह अव भी फलोंका उत्पादन बढ़ानेके लिए जो कुछ उसके किये हो सकता हो, वह करे।

मनुष्यका पाचन-यंत्र अपनी वनावट और पुरजोंकी तरतीवके विचारसे केवल फलाहारके उपयुक्त है अतः केवल फल आसानीसे और पूरी तरह पच सकता है।

जो आदमी केवल फल खाकर रहता है उसके शरीरमें विजातीय द्रव्य अथवा मलकी वृद्धि तुरंत रुक जाती है और पाचनका काम करनेवाले अवयव संचित द्रव्यकों बाहर निकालनेका काम ज्यादा मुस्तैदीसे करने लगते हैं। फल इस शुद्धिकी क्रियाको उत्तेजना देता है।

कच्चा या अपने-आप पका हुआ फल कितनी आसानीसे पच जाता है और उसमें आरोग्य तथा जीवन-दानकी कैसी अद्भुत शक्ति है, इसका विचार करनेसे यह बात स्पष्ट हो जाती है कि रोगोंको दूर करनेमें फलाहारसे कितनी मदद मिलेगी।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

फलाहारसे मिली हुई सफलता निस्संदेह आश्चर्यजनक है। उसकी वदौलत ऐसे रोगियोंको भी स्वास्थ्यकी पुनः प्राप्ति हुई है जिनकी सारी जीवन शक्ति समाप्त दिखाई देती थी और नैराश्यके सिवा और कुछ शेष नहीं जान पड़ता था।

तव भी क्यों हम फलकी उपेक्षाकर सव तरहके अस्वाभाविक खाद्यों और दवाओंका सहारा लेते हैं।

हर एक जानवर बीमार होते ही खाना छोड़ देता है।

> रोगकी अवस्थामें मनुष्यको चाहिए कि अपना भोजन जितना घटा सकता हो घटा दे। कम-से-कम उसे इतना तो करना ही चाहिए कि जब पेट मांगे, यानी जव जोरकी भूख लगे, तभी खाय।

वीच-वीचमें एक-दो वक्त कुछ भी न खाना स्वास्थ्यके लिए अति हितकर है।

उपवासकी वड़ाई हजरत ईसाने भी की है। उन्होंने कहा है—"फिर भी यह चीज प्रार्थना और उपवासके विना नहीं जाती है।"

वहुतोंका खयाल है कि जव हम वीमार हों और भूख न लगी हो तव भी हमें पेटमें कुछ खाना ठूंस ही लेना चाहिए, जिसमें शरीर ज्यादा कमजोर न हो जाय; पर यह धारणा एक घातक भ्रम है।

जव पेट खाना नहीं मांगता तब वह उसे पचानेके काविल नहीं होता। ऐसी दशामें विना भूखके जो भोजन उसमें डाला जाता है वह उसके भाररूप हो जाता है। यह वात बुरी तो हर वक्त है, पर बीमारीकी हालतमें खास तौरसे हानिकर होती है। कभी-कभी तो खतरनाक भी हो जाती है। खानेका अधिक आग्रह तंदुरुस्त आदमीसे भी नहीं किया जाना चाहिए, बीमारसे तो हरगिज नहीं करना चाहिए। अपने वच्चोंको हृष्ट-पुष्ट देखनेके लिए वेचैन माताएं इस विषयमें उसका अहित करनेका अधिक पाप न करें तो बहुत अच्छा हो।

बनावटी भोजनको जरूरतसे ज्यादा खा लेनेका खतरा सदा रहता है, पर प्राकृतिक आहार (कच्चा और पेड़पर पका हुआ फल) में प्रकृतिने ऐसा प्रवंध कर दिया है कि उसे जरूरतसे ज्यादा खा लेना आसान नहीं है; अतः बीमारी-

CC-0. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

की दशामें केवल फल खाया जाय तो उसके अधिक खा लेनेका उतना डर न होगा।

प्राकृतिक जीवन-क्रमका वर्णन करनेमें अबतक मेरा उद्देश्य यह बताना रहा है कि मनुष्यके भौतिक जीवन, उसके शरीरको इससे क्या-क्या लाभ हो सकते हैं। मैंने यह बतानेकी कोशिश की है कि जिन अवस्थाओंको हम रोग कहते हैं वे प्रकृतिकी ओर लौटनेकी साधना, उसके बताये हुए रास्तेपर फिरसे चलनेसे किस तरह बचायी और दूर की जा सकती हैं।

पर प्रकृतिमें हर चीजका एक दूसरेसे पूरा मेल, लगाव है, और मनुष्यमें भी देह, मन और आत्मा एक-दूसरेसे अलग नहीं किये जा सकते। देह, मन और आत्माका धारण-पोषण करती है और वैसे ही मन और आत्मा भी देहपर सदा अपना असर डालते हैं।

परमात्माने मनुष्यको सर्वथा स्वस्थ और सुंदर ही नहीं, नितांत नेक और भला भी पैदा किया था। वह सम्पूर्ण सृष्टिका शिरोमुकुट है। स्वयं ज्ञानरूप और सद्‌रूप परमात्माकी सर्वश्रेष्ठ कृति शरीर, मन और आत्माकी खोट-खामियोंसे भरी हुई नहीं हो सकती।

मनुष्यका मन आज सब प्रकारकी पापमय वासनाओंका आगार हो रहा है। वह अपनी सारी शक्ति और साधनोंसे उनसे लड़ता है, पर बार-बार उनसे हारकार पापके गढ़ेमें गिरता है। इन कुप्रवृत्तियोंपर विजय पानेके लिए वह अध्यवसाय और प्रयत्न भी अपनी सारी शक्ति लगाकर बराबर करता है, पर हर बार हार खाता और उनके अधीन होता है; अतः अगर परमेश्वरने इनके साथ ही उसे सिरजा है—पापकी ओर ले जानेवाली प्रवृत्तियां और वासना उसका स्वभाव है—तो वह खुद भला और नेक न होगा; वह खुदा न होकर शैतान होगा जिसे पुण्यसे नहीं बल्कि पापसे प्रसन्नता होती है; पर वस्तुतः बात ऐसी नहीं है। मनुष्यका पापमय होना उसके अपने प्रकृति-विरोधी जीवनक्रमका फल है। एक मना की हुई चीजको खा लेना—प्रकृति-निर्दिष्ट पथसे च्युत होना—ही तो स्वर्गसे उसके पतनका कारण है।

मिसालके तौरपर मुक्त, अबाध प्रकृतिमें पशु-पक्षियोंका नियम केवल संतानोत्पादनके लिए ही मैथुन करना है। गर्भ-धारणके बाद वे खुद तो यह

Arya Vidhi Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

क्रिया बंद कर ही देते हैं, कोई उन्हें किसी भी उपायसे इसके लिए मजबूर भी नहीं कर सकता। ठीक यही हाल मनुष्यका है। प्रकृतिके आदेशानुसार जीवन विताकर ज्यों-ज्यों वह तन-मनसे स्वस्थ होता जाता है त्यों-त्यों व्यभिचार और दूसरे पापोंसे बचना उसके लिए आसान होता जाता है। यही नहीं, कुछ दिनोंमें उससे उनका करना सर्वथा असंभव हो जाता है। जब वह यह स्थिति प्राप्त कर लेता है तभी सच्चे अर्थमें सुधरा हुआ कहा जा सकता है।

आदि-युगमें मनुष्यको मन और आत्माका पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त था। उस स्थितिसे वह जितना भी हटा, गिरा है, शरीरकी सब विकृतियोंका कारण हुआ है। विजातीय द्रव्य सारी इंद्रियों, अंगोंको नुकसान पहुंचाते हैं—उन अंगोंको भी, जो मन और आत्माको देहसे मिलाते हैं। पर आज किसीके दिमागमें यह बात नहीं घुसती कि प्रकृतिके नियमोंके अनुसार शरीरकी संभाल रखकर हम बौड़मपन, पागलपन, अन्यमनस्कता, उदासीनता, बदमिजाजी, विषाद, चिताधिक्य, विषय-लोलुपता, जवानीकी कुचालों, बुरी आदतों, पाप, अपराधोंकी प्रवृत्ति, काम-क्रोध, ईर्ष्या-द्वेष, दूसरोंका बुरा चाहना आदि मानस दोषोंको दूर भगा सकते हैं।

जो हो, अगर साथ-साथ शरीरकी भी प्राकृतिक विधिसे वैसी ही संभाल न रखी जाय तो नीति, शिक्षा और मन-आत्माके संस्कारके लिए किया हुआ सारा श्रम व्यर्थ जायगा, बल्कि हो सकता है उससे हमारी दशा और बुरी हो जाय।

यूनानके पुराण हमें 'डानियड' नामक कन्याओंकी कथा सुनाते हैं। ये डानियस नामक राजाकी बेटियां थीं। बापके आदेशसे इन्होंने अपने पतियोंको सुहागरातमें ही कत्ल कर दिया। इस अपराधका दंड उन्हें यह दिया गया कि मृत्युके बाद प्रेतलोकमें छलनीमें सदा पानी भरती रहें।

जो लोग आज मनुष्यको प्रकृतिकी ओर वापस जानेके रास्तेपर लगाये बिना ही उन्हें अधिक भला और सुखी बनानेकी कोशिश कर रहे हैं वे भी इन कन्याओं—जैसा ही काम कर रहे हैं। वे भी छलनीको हमेशा पानीसे भर रहे हैं जो कभी भरनेकी नहीं है।

बेशक वे सारे विधानकार और लोकोपकार-व्रती, जो प्राकृतिक जीवन-क्रम-के महत्त्वके विषयमें बिल्कुल कोरे हैं, केवल बुराईको बढ़ानेका पाप

Arya Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh

कमाते हैं। मिसालके तौरपर हम वेश्यावृत्तिके विरुद्ध जो एक खुली बुराई है, लड़ते हैं और इससे गुप्त पापकी वृद्धिमात्र करनेका फल पाते हैं जो प्रकट वेश्यावृत्तिसे ज्यादा खराब और खतरनाक हैं।

दुनियाकी सारी बुराईं, सारा पाप, जो आज मानव-जातिके लिए भयानक दैत्यरूप हो रहा है, नष्ट किया जा सकता है, पर केवल एक चीज हमें इसका बल-सामर्थ्य दे सकती है—प्रकृतिकी ओर लौटना।

बाइबिल कहती है—'इस प्रकार ईश्वरने मनुष्यको अपने स्वरूपमें उत्पन्न किया। उसने ईश्वरके स्वरूपमें उसे उत्पन्न किया।

परमेश्वर प्रेमरूप है और मनुष्य इस विषयमें उसकी समता करता है—उसका प्रतिरूप है। भगवान् और अपने भाइयोंको प्यार करना ही आरंभमें मनुष्यका स्वभाव था।

मनुष्य जब प्रकृतिनिर्दिष्ट पथसे विचलित हुआ तो उसके फलरूपमें उसे जो शारीरिक दुःख-दर्द मिले उनके साथ-साथ उसकी आत्मापर भी मलके छींटे पड़ गये। विषय-सुखकी वासना बहुविधि बीभत्स रूपोंमें प्रकट हुई—कामुकता उनमें सबसे बड़ी बुराई थी। मनुष्यका प्रेम मलिन-दूषित हो गया। उसके मानसमें द्वेषका अंकुर उगा और द्वेषसे ईर्ष्या, दूसरोंका बुरा चाहनेकी वृत्ति और परमेश्वर तथा अपने बंधुओं—मानव-संतानों—के प्रति किये जाने वाले सारे पापोंका वंश बढ़ा। परमेश्वरकी प्रतिमा उसमें से अधिकाधिक लुप्त होती गयी।

प्रकृतिके राज्यमें हम देखते हैं कि सभी मांस-भक्षी प्राणी क्रूर-हिंस्र स्वभावके होते हैं और घास-पात खानेवाले पशु सीधे और शांतिप्रिय होते हैं। बिना पूंछके बंदर (एप) और कुत्तेको ज्यों ही मांसकी खुराक मिलने लगती है वे कटहे और खतरनाक हो जाते हैं। पुच्छहीन बंदर तो कुछ दिन इस खुराकपर रहते ही हद दरजेका लंपट हो जाता है।

अतः प्रकृतिकी बतायी विधिसे जीवन बिताना केवल पेटका प्रश्न नहीं है। उसके जरिये हम केवल अपनी देहका दुःख-दर्द दूर करना नहीं चाहते, बल्कि इससे उच्चतर लक्ष्योंको—उस वस्तुको भी प्राप्त करना चाहते हैं जो सदाचार और धर्मका चरम लक्ष्य है। इस पथके अनुसरणसे मनुष्यको परमेश्वरकी प्रतिरूपता पुनः अधिकाधिक प्राप्त होती जायगी।

CC-0. Prof. Satya Vrat Shastri Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: ११ :

मांस और शराब

प्रकृतिने मनुष्यको मांस खानेवाला शिकारी जानवर नहीं बनाया है।

मनुष्यको कच्चा मांस अच्छा नहीं लगता। उसे उसके बनाने, पकाने, वघारने, छौंकने और उसमें मसाला मिलानेकी जरूरत होती ही है। उसे मांसके साथ और कुछ न सही, नमक तो चाहिए ही।

जब हिंसक पशु अपना शिकार मार लेता है तब वह उल्लाससे भर जाता है और ताजा खून पीकर मतवाला-सा हो जाता है।

पर मनुष्य, जो पूर्णतया पशु नहीं हो गया है, हत्या करनेसे घबराता है। जब वह पशुको जिसे मनुष्यका सजातीय ही कहना चाहिए, मारनेके लिए खूंखार अस्त्र उठाता है तो उसका विवेक उसे हमेशा ऐसा करनेसे रोकता है। मरते हुए पशुका छटपटाना देखकर कठोर-से-कठोर हृदय पिघल जाता है। मांस खानेवालोंको यदि जानवरको स्वयं अपने हाथों मारकर खाना पड़े तो अधिकांश न खाना ही पसंद करेंगे। कच्चा, बिना पका मांस अथवा कसाईकी दूकानमें रखी पशुकी लाश देखकर सभीका मन घृणासे भर जाता है; अतः अनेक स्थानोंमें मांसको खुला ले जानेके विरुद्ध कानून बन गये हैं।

मनुष्य इस संबंधमें भी प्रकृति, अपने विवेक, रसना, घ्राणशक्ति, आंख और नैसर्गिक प्रवृत्तिकी बात क्यों नहीं सुनता? क्या ऐसा कर सकना बहुत सरल नहीं है?

मनुष्य इस प्रकारके वैज्ञानिक अनुसंधानमें कि वह पशुका मांस खानेवाली जातिका है या सर्वभक्षी सूअर, भालू आदिकी जातिका है, क्यों अपनी शक्ति व्यर्थ खर्च करता है? पशुकी ये दोनों जातियां तो मनुष्यको सदासे ही क्रूर और निर्दय प्रतीत होती रही हैं और इस नाते वह इनसे सदा घृणा करता रहा है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मांस मनुष्यके लिए उचित भोजन है या नहीं—इस प्रश्नकी छान-बीन मनुष्य उन सरल साधनोंसे नहीं करता जो प्रकृतिने उसे दिये हैं। वह दांत और आंतका अध्ययन करता है, मांसके अवयवोंको जाननेकी कोशिश करता है—यह मनुष्यकी अस्वस्थ ज्ञानपिपासा दूसरा प्रमाण है।

अनेक विद्वानोंने, जिन्हें मांस खाना निश्चय ही बहुत प्रिय रहा है, कहा है कि मनुष्यके दांतोंको देखकर कहा जा सकता है कि मनुष्य अंशतः मांसाहारी है और आज भी ऐसे बहुत-से लोग हैं जो उनके इस रागको बिना समझे-बूझे अलाप रहे हैं।

जो कुछ भी हो, अपने शिकारको पकड़ने और फाड़नेके जैसे नाखून और दांत शिकारी जानवरोंके होते हैं वैसे मनुष्यके नहीं हैं। इसी तरह मांस-भक्षी पशुकी पाचन-प्रणाली भी मनुष्यकी पाचन-प्रणालीसे सर्वथा भिन्न होती है।

शिकारी जानवर, मसलन कुत्ता, मांसके साथ-साथ हड्डी भी खा सकता है, पर मनुष्य तो ऐसा नहीं कर सकता। इससे यह साबित होता है कि मनुष्यका आमाशय इन पशुओंसे सर्वथा भिन्न प्रकारका है।

मनुष्यके दांत और आंतकी फल और शाक खाकर रहनेवालों एवं मांस-भक्षी पशुओंके दांतों और आंतोंसे तुलना करनेपर प्रतीत होता है कि मनुष्य शिकारी पशुओंकी जातिका न होकर फल और शाक खानेवाली जातिका ही है। हाथी और चूहोंके दांतोंमें जो साम्य है उससे अधिक साम्य मनुष्य और मांस-भक्षी तथा सर्व-भक्षी पशुओंके दाढ़ और आंतोंमें नहीं है। मनुष्यकी आंतोंकी लम्बाई भी बताती है कि मांस उनके अनुकूल नहीं है।

यदि प्रकृतिने मनुष्यके लिए मांस नहीं बनाया है तो उसका उपयोग मनुष्यके लिए अवश्य ही क्षतिकारक है। मनुष्य मांस खाकर स्वस्थ और मजबूत नहीं बनता, वरन् बीमार पड़ता है और कमजोर होता है।

कहा जाता है कि मनुष्यको मांस खाना चाहिए, क्योंकि उसमें चर्बी होती है जो आदमीको सर्दीसे बचाती है। अगर यही बात है तो शरीरमें आवश्यक गरमी स्नेह-प्रधान मेवे खाकर क्यों नहीं उपजायी जाती ? इन मेवोंमें मनुष्यके

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh

लिए प्राकृतिक चिकनाई पायी जाती है और उनमें वे सब चीजें नहीं होतीं जो मनुष्यके लिए हानिकारक और जहरीली हैं।

ग्रीनलैंडमें न शाक होते हैं न मेवे, जिनसे वहांके निवासी, जिन्हें एसकिमो कहते हैं, पोषण पा सकें; अतः वे लोग उत्तरी ध्रुवकी कड़ाकेकी सरदी मांस और पशुकी चरबी खाकर बर्दाश्त करते हैं। यह हो सकता है कि चरबीके आहारके कारण एसकिमो उत्तरकी सरदीमें रह पाता है, पर उसके इस अप्राकृतिक भोजनके कारण उसका शरीर कुरूप और भद्दा हो गया है और उसका मस्तिष्क बिल्कुल जड़।

लोग अक्सर अपने अप्राकृतिक जीवन, मांस और शराबकी आदतको खराब मौसमके बहानेके पीछे छिपाते हैं। मौसमकी आड़ लेकर वे प्राकृतिक जीवनके विरुद्ध बड़े-बड़े पाप करते हैं, मौसम उनका विवेक दबा देता है। फलाहार, अप्राकृतिक खाद्योंकी अपेक्षा मनुष्यको सरदी और गरमी सहनेकी अधिक शक्ति देता है।

ऐसा माननेकी तो गुंजाइश नहीं है कि मनुष्य, जो पृथ्वीका सर्वाधिक विकसित प्राणी है, पृथ्वीके एक अंशपर ही रहनेके लिए बनाया गया था। बाइबिल कहती है : "पृथ्वीको परिपूर्ण करे।"

पर सारी पृथ्वीको भरनेके लिए पृथ्वीके प्रत्येक भागमें रहनेके लिए यह आवश्यक नहीं है कि वह अपने प्राकृतिक भोजनको छोड़े।

उष्ण कटिबंधके उष्णतम भाग और उत्तरके शीततम भाग मनुष्यके रहने योग्य नहीं हैं। पर यदि यह समझा जाय कि प्रकृतिने मनुष्यको गरम जगहमें रहनेके लिए बनाया है तो भी उसे अपना अप्राकृतिक जीवन छोड़कर प्राकृतिक जीवन ही व्यतीत करना आरंभ करना चाहिए। इससे उसकी नैसर्गिक प्रवृत्ति अधिकाधिक जाग्रत् होगी और वह गरम जगहमें रहना पसंद करेगा, पर वास्तवमें शीतोष्ण कटिबंध ही मनुष्यके रहनेके अधिक उपयुक्त है। अपने इस कथनपर मैं अधिक प्रकाश आगे डालूंगा।

मनुष्य ईश्वरकी प्रतिमूर्ति है। उसे इस पृथ्वीकी बादशाहत, मलमंसाहत और दयालुताके साथ करनी चाहिए। जब वह अपने भोजनके लिए पशुकी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हत्या करता है या उसकी हत्याका कारण होता है तो वह अपने अंतर्नादके विरुद्ध चलता है। आज तो मनुष्य अपने इन बंधुओंके खूनसे अपने हाथ लाल कर रहा है। भोजन प्राप्त करनेके लिए किये गये इस पापके फलस्वरूप उसे बहुत कड़ी सजा भुगतनी पड़ेगी।

इस दृष्टिसे मांस खाना अप्राकृतिक रिवाज है, प्रकृतिकी अवज्ञा है जिसका परिणाम बहुत बुरा और खतरनाक होना चाहिए। मांस और अन्य अप्राकृतिक खाद्योंको खानेपर उनका ठीक पाचन नहीं हो पाता। मांस न पचनेपर पेटमें पड़ा सड़ता रहता है, सड़नेसे उठा हुआ खमीर शरीर और रक्तमें फैलता रहता हैं जिसकी वजहसे अनेक प्रकारकी सूजन उत्पन्न करनेवाली और बुरी-बुरी बीमारियां पैदा होती हैं।

यूनानकी पौराणिक कथाओंमें ओरेस्टेकी कथा आती है जिसमें उसने कोई भयानक हत्या की थी। इसका बोझ उसकी आत्मापर बराबर पड़ा रहता था, उस हत्याका बदला लेनेके लिए इरिनिस नामक देवता उसपर बराबर सवार रहता था। आज मनुष्य जातिका विवेक इन हत्याओंके बोझसे दबा पड़ा है और उसे पृथ्वीपर कहीं सुख और शांति नहीं मिल रही है।

मांसकी गरमी और उसे स्वादिष्ट बनानेके लिए उसमें डाले गये मसाले और नमक हमेशा नशीले पेय और मद्य पीनेकी इच्छा पैदा करते हैं। इस प्रकार मांस खाना छिपे हुए शैतान, मद्यके लिए घरका दरवाजा खोल देता है। मद्य, मांसका भाई है, जो निहायत ही पाजी और शरारती है और हमेशा अपने भाईके साथ रहता है। मद्य तनिक-सा पीया जाये या बहुत-सा, पर क्या किसीसे भी इसका हानिप्रद और खतरनाक रूप छिप सकता है?

शराब नाड़ियोंको उत्तेजित करती है और इसको पीनेवाला सुंदर सपनोंकी मायामें पहुंच जाता है; पर जब नशा उतरता है तो उसकी प्रतिक्रिया यह होती है कि यह दुनिया उसे नीरस और शून्य लगती है, उसकी यथार्थता उसे कष्ट और पीड़ा पहुंचाती है। शराब पीने वाले समझते हैं कि शराबसे उन्हें शक्ति मिलती है, पर वास्तवमें वे धोखेमें रहते हैं। बनावटी तरीकेसे पैदा की गयी उत्तेजना स्वास्थ्यके लिए अत्यंत हानिकर है। यदि शराबके क्षणिक प्रभावके भुलावेमें न

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पड़ा जाय तो यह तुरंत समझमें आ जाता है कि शराब शरीरको बहुत कमजोर कर रही है और नाड़ियां खास तौरसे छिन्न-भिन्न होती जा रही हैं। शराबसे आत्मा पतित और मस्तिष्क कमजोर होता है। फलतः मनुष्य पाप और दोष-की ओर अग्रसर होता है।

जो मांस नहीं खाता उसकी मानसिक वृत्ति सदा ऐसी रहती है कि उसे शराबका सुंदर किंतु क्षणिक, साथ ही मायावी स्वप्न-सुख भोगनेकी इच्छा नहीं होती।

पर यदि मांस शरीर और आत्माके लिए इतना हानिकारक है तो सवाल यह यह उठता है कि क्या बाइबिल और ईसाने मांसका विरोध नहीं किया है? क्या ही अच्छा होता यदि हम फिर अपने जीवनके प्रत्येक कार्यके लिए ईसा और बाइबिलसे अधिक-से-अधिक पथ-प्रदर्शन ग्रहण करते!

तौरेतके पुराने अनुवादोंमें अनेक भूलें हैं और कुछ तो इतनी भद्दी भूलें हैं कि उनसे मांसके संबंधके उपदेश उलटे अधिक अस्पष्ट हो गये हैं।

खुदाका बनाया पहला विधान यह है:

"देख, धरतीपर जितने दानेवाले पौधे हैं वह सब मैंने तेरे लिए उपजाये हैं; ये तेरे लिए मांस (भोजन) का काम करेंगे।"

इस प्रकार इस उपदेशमें हम देखते हैं कि इस विधानसे मनुष्यको मांस खानेका हुक्म नहीं है।

यह विधान हर आदमीकी आत्मापर अंकित कर दिया गया था और कोई दूसरा हुक्म अलावा इसके मनुष्यको नहीं दिया गया था। सर्वशक्तिमान् ईश्वरको मनुष्यपर शासन करनेके लिए एकसे अधिक विधानकी क्या जरूरत हो सकती थी।

अगर मनुष्यने ईश्वरका[1] बनाया यह पहला विधान माना होता तो दूसरे

---

१. यदि मनुष्य प्रकृति-पथसे न हटा होता, वह गलत रास्ता न पकड़ता तो न उसे हत्या करनेकी इच्छा होती, न झूठ बोलनेकी जरूरत, न वह चोरी करता और न अन्य कोई भी अनैतिक कार्य। ऐसी दशामें उसे अपने अंतरकी उस आवाजको जगानेकी जरूरत नहीं होती जो उसे ईश्वर अपने भाइयोंके विरुद्ध इन पापोंको करनेसे रोकती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chandigarh

अन्य विधान और मनुष्यके बनाये आजतकके हजारों विधानोंकी जरूरत ही न होती।

ईश्वरका बनाया यह पहला विधान बाइबिलमें आगे चलकर फिर दुहराया गया है, उसमें एक रोक लगानेवाला वाक्य जोड़ दिया गया है और दंड देनेकी धमकी भी दी गयी है :

"बागके हर पेड़के फल तू खुशीसे खा सकता है, पर ज्ञानके भले और बुरेकी समझवाले पेड़से पैदा हुएको न खाना। अगर तूने उसे खाया तो तुझे मौतकी सजा मिलेगी।"

भला ज्ञानका पेड़ क्या हो सकता है? कहीं पेड़में भी भलाई और बुराई समझनेकी ताकत होती है!

शुरूमें जिस भाषामें और जिस समय बाइबिल लिखी गयी थी उसमें शब्दोंका बड़ा दारिद्र्य था, उसमें उन वृक्षों (पेड़) के लिए जो पृथ्वीमें अच्छी तरह गड़े थे और उन वृक्षों (पशु) के लिए जो विकासोन्मुख होकर पृथ्वीसे अलग हो गये थे एक ही शब्द हैं 'वृक्ष'। पशुका वृक्षसे भेद करनेके लिए 'ज्ञान', 'भलाई और बुराईकी पहचान' आदि विशेषण लगाये गये हैं। वनस्पति-वर्ग और पशु-वर्गमें बहुत निकटका संबंध है। विज्ञान, पौधे और पशु (अणुवीक्षण यंत्रद्वारा देखे जाने योग्य कृमि, मूंगा बनानेवाले कीड़े) के बीचकी सीमा निर्धारित नहीं कर पा रहा है; पर आज पशु और पौधेमें खास फ़र्क यह समझा जाता है कि पशुमें अनुभव करने और समझनेकी शक्ति होती है।

इसलिए बाइबिलमें वृक्षोंसे पशुओंको अलग करनेके लिए "बुराई और भलाई समझनेवाला" यह वाक्यांश जोड़ा गया है। बाइबिलमें पशुको एक जगह 'सजीव वृक्ष, कहा है, अर्थात् वृक्ष (प्राणी) जिसमें जीवन हो। अतः बाइबिलमें यदि "भलाई और बुराई समझनेवाला प्राणी" लिखा होता तो ज्यादा सही होता और उस प्राणीसे, जो यह समझ सकता है कि क्या बुरा है और क्या भला है, क्या हानिकारक और क्या लाभदायक है, और जिसे मनुष्यकी तरह अनुभवकी शक्ति है, किसी अन्यका नहीं, पशुका ही बोध होगा। मनुष्यके

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पतनका आरंभ यहींसे हुआ, उसने पहला पाप यह किया कि उसने पशुका[1] निषिद्ध मांस खाया ।

इस विचारके विरुद्ध यहां प्रमाण इकट्ठे किये जायं तो एक लेख हो जायगा और यह करना मैं उचित नहीं समझता ।

हिंदू-धर्मके ग्रंथोंमें जिनका अनुवाद जर्मन भाषामें भी सही-सही मिलता है, पशुका मांस खाना निषिद्ध ठहराया गया है ।

प्रकृतिके प्रांगणकी ओर दृष्टिपात करनेपर ज्ञात होता है कि केवल मांस खानेवाले प्राणी हत्या करते हैं । प्रकृति मांसाहारीमें हत्याकी इच्छा प्रतिष्ठित करती है । मनुष्यने अपने पतनके बाद पहला या यों कहिए कि एक ही बुरा काम किया था, वह था हत्या—भ्रातृ हत्या । इसका अर्थ यही है कि मनुष्यके पतनका कारण मांसाहार है अन्यथा हत्याका यहाँ कोई अर्थ नहीं है ।

मनुष्यके पतनके बादके प्रसंगोंमें चमड़ेका नाम आता है ।

"आदम और उसकी पत्नीने चमड़ेके कोट बनाये और पहने ।"

अगर मनुष्यने पशुओंको न मारा होता तो चमड़ा कहांसे मिलता ? बाइबिल यह दिखाती है कि सुसभ्य आदमी किस प्रकार बहका । शुरूमें मनुष्य स्वर्गीय वायु-मंडलमें रहता था, वह केवल वही फल खाता था जो प्रकृति स्वतः उपजाती थी । मनुष्यके प्रकृतिपथसे पतनका आरंभ तभी हुआ जब उसने आखेट शुरू किया और आखेटके कारण ही उसका पतन हुआ । आखेटके परिणामस्वरूप मनुष्यने मांस खाया और चमड़ा पहना ।

अब आदमी बीमार पड़ा और उस घोड़ेकी तरह अशांत रहने लगा जिसे उसका प्राकृतिक खाद्य घास न देकर साफ़ की हुई और बनायी हुई जई खिलायी

---

१. तौरेतमें अनेक ऐसे स्थल हैं जिनसे यह प्रमाणित होता है कि मनुष्यका पहला पाप यही था कि उसने मांस खाया था । आरंभमें लोग अपने इस पाप-को पहचानते थे और इससे बचनेकी कोशिश करते थे, पर धीरे-धीरे वे फिसलते गये । अंतमें वे अपने इस पापका समर्थन करने लगे और यहांतक समझने लगे कि मनुष्य ईश्वरकी ओरसे मांस खानेके लिए स्वतंत्र है ।

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जाती है और उससे उत्पन्न अशांतिको दूर करनेके लिए उससे कठिन श्रमसाध्य काम लेना पड़ता है। अब आदमीको काम करना पड़ा, उसने जंगल साफ़ किये और कृषियुगका आरंभ हुआ।

इस प्रकार आदमी जो खेती कर रहा है वह अपने कियेकी सजा भुगत रहा है।

"तू जमीनपर कहर लाया है, तू जिन्दगी भर रोयेगा और इससे पैदा हुआ खायेगा।"

"यह तेरे लिए कांटे और झांड़ियां भी पैदा करेगी; तू पसीने-पसीने हो जायगा तब कहीं जाकर तुझे तेरी रोटी मिलेगी।"

यह ईश्वरीय प्रकोप सारी दुनियापर छा गया। मनुष्यकी ओरसे बिना किसी प्रयासके पृथ्वी पहले फल उपजाती थी। उसे किसी प्रकारकी मशक्कत नहीं करनी पड़ती थी, पर आजका खेतिहर अपनी सारी मेहनतके वावजूद, खराब फसल, घास-फूसका रोना रोता है, चिंता और आशंका उसके भाग्यमें लिख गयी हैं।

फलोंके बदले अब मनुष्यको खेतकी जड़ी-बूटी (लेटूस, पातगोभी, हरी मटर आदि) खानी पड़ती है। यह उसकी सजा है।

"तू खेतमें पैदाकी गयी जड़ी-बूटी खायगा।"

जितनी भी चीजें आदमी मेहनतसे, खेती-वारी करके उपजाता है उसके स्वास्थ्यके लिए हानिकर हैं, वे उसकी ऐहिक प्रसन्नताकी घातिका हैं।

अन्नकी काश्तके वाद लोग अंगूरकी काश्त करने लगे और हानिकारक शराबका चलन चला।

"नूह नामक व्यक्तिने खेती करना शुरू किया और उसने एक अंगूरोंका बाग लगाया।"

"उसने शराब पी और शराब पीकर मतवाला हो गया और अपने खेमेमें नंगा पड़ा पाया गया।"

"उसके एक लड़केने उसे नंगा पड़ा देखा और अपने दो भाइयोंको बताया।" आदि

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इसके बाद व्यापार और कलाका रिवाज चला।

"और जिल्हा भी नंगी मिली और ट्यूवलकेन भी, जो तांबे और लोहेके कामका कारीगर था।"

गृहनिर्माण-कला भी प्रचलित हुई। वेबीलोनियामें मीनार बनने लगी और अनेक भाषाएं भी चल पड़ीं, जिसके फलस्वरूप भाषा-विज्ञान पैदा हुआ।

पर कष्ट धीरे-धीरे बढ़ा, मनुष्य अधिकाधिक गलतियां करने लगा, वह ईश्वर और प्रकृति-पथसे दूर होता गया। रोग, दुःख, अभाव, असंतोष और नैराश्य बढ़ते गये। इसीको लक्ष्य करके कविने गाया है:

"हम लोगोंकी उम्र साढ़े तीन बीसी है, यह बुद्धि और श्रमबलसे चार बीसी भी बनायी जा सकती है, पर उस मेहनतका फल व्यर्थ आयास और दुःखसे अधिक क्या है?"

पर कभी-कभी ऐसे फरिश्ते और साधु-संत भी आते रहे हैं जिन्होंने मनुष्यके प्रकृति-पथसे हटने और मांस खानेके विरुद्ध अपनी वाणीका प्रयोग किया और साथ ही उन्होंने ईसाका अवतार होनेकी ओर संकेतमय भविष्यवाणी की।

तब इस दुनियाकी काली, अंधेरी रातका अंत आया और सुंदर प्रभातका आविर्भाव हुआ, दुनियाके बचावनहारका जन्म हुआ।

ईसा आदमके पतनके लिए प्रायश्चित करना चाहते थे, वे हमें प्रकृति और ईश्वरकी ओर पुनः लौटा ले जाना चाहते थे, वे मनुष्यके किये हुए पहले पाप, मांस-भक्षणको भी धो डालना चाहते थे। जबतक मनुष्य उससे मुक्त नहीं हो जाता वह ईश्वरकी भेजी हुई खुशीका स्वागत करने योग्य कैसे हो सकता है!

ऐसी स्थितिमें ईसा मांस कैसे खा सकते थे! ईसा सबसे अधिक मृदुता और दयाकी शिक्षा देते थे। तो क्या उन्होंने अपनी आत्मा और ईश्वरकी आवाजके विरुद्ध मनुष्यको राक्षस बनानेवाला पशुमांस खाया होगा, जिसे जबह करनेमें दयाको एकबारगी तिलांजलि दे देनी पड़ती है! यह कार्य ईसाकी दयाका विरोधी होता, वह हत्याके पापसे मुक्त नहीं हो सकते थे। भला ईसा शरीर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

और आत्माको रुग्ण बनानेवाला पाप और दोषमें फंसानेवाला मांसका भोजन स्वीकार कर सकते थे !

तौरेतके अनुवादमें की गयी गलतीके समान ही बाइबिलके अनुवादमें भी गलती मिलती है। प्राचीन समयमें लोग मांस खानेके पापके प्रायश्चित्तस्वरूप देवताओंको शांत करनेके लिए पशुकी बलि दिया करते थे। इतिहासकारोंका कहना है कि ऐसे जातिके लोग, जिनसे ईसा संबद्ध थे, पशु-बलि नहीं देते थे। इससे यह आसानीसे समझा जा सकता है कि वे मांस भी नहीं खाते थे। धर्मशास्त्रियोंकी भी यही मान्यता है।

इसको इस तरह भी कह सकते हैं कि वे लोग पशुकी बलि नहीं चढ़ाते थे, मांस नहीं खाते थे। ईसा और उनके शिष्योंने कभी कोई बलि नहीं दी। उन्होंने तो पशु-बलिका निषेध भी किया है।

"मुझे दया चाहिए, बलि नहीं।"

जिस किसीने बाइबिलकी भावनाको समझा है और खास तौरसे तौरेतको, जानता है कि ईसाने मांस खाना साफ-साफ मना किया है और इसमें शक और सुबहेकी जगह ही नहीं है कि ईसा मांस नहीं खाते थे।

तर्कके बच्चे सांपसे पैदा हुआ विज्ञान मनुष्यको आज भी उसी प्रकार पथ-भ्रष्ट कर रहा है जिस प्रकार इसके पिता सर्पने आदमको स्वर्गमें किया था। वह आज भी पढ़ा रहा है कि प्रकृतिपथका त्याग करनेसे मनुष्यकी आत्मा और शरीरको अनेक लाभ मिलेंगे।

अभी एक विद्वान्ने कहा है कि मनुष्यने परिष्कृत एवं वैज्ञानिक जीवन अपनाकर बड़ी उन्नति की है और अंतमें वह देवताओंकी तरह अमर हो जायगा।

पर विज्ञान धोखा देने और भुलावेमें रखनेके सिवा अधिक क्या कर रहा है?

प्रत्येक स्थिरबुद्धि और निष्पक्ष व्यक्ति यह कहेगा कि मनुष्य अप्राकृतिक जीवनको अपनाकर देवता नहीं बन सकता, इसके विपरीत वह रोगी, दुःखी, पापी, पाजी, मूर्ख और सच्चे अर्थमें दानव ही हो जायगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जब ईश्वरके बनाये विधानकी अवहेलना करनेवाले विज्ञानद्वारा कूट तर्क-पूर्ण वैज्ञानिक आधारोंपर मांस-भक्षणका प्रतिपादन किया जाय तो हमें बहुत सजग रहना चाहिए।

ऐसी खतरेकी घड़ीके वास्ते हमें प्रकृतिकी आवाज सुननी चाहिए जो इस संबंधमें निश्चत चेतावनी देती है।

पर शराबके संबंधमें ईसाका क्या रुख था? इस प्रश्नका उत्तर भी हमें पाना है।

तौरेतमें लिखा है:

"शोकातुर कौन है? दुःखी कौन है? चिंतित कौन है? घबराहटसे भरा जीवन किसका है? अकारण चोट किसे लगती है? आंखें लाल किसकी रहती हैं?"

"जो देरतक शराब पीते रहते हैं; जो नशीली शराबकी खोजमें रहते हैं।"

"उसका अभिमान करना उचित है जो शराबके चक्करमें नहीं पड़ता।"

"तू शराबको रौंद, पर उसे पी मत।"

"शराब पीकर मतवाला मत हो।"

अंतिम भोजके समय ईसाने कहा था:

"आज मैं तुम लोगोंसे कहता हूं कि अबसे मैं शराब नहीं पीऊंगा और अब मैं अपने पिताके राज्यमें चलकर तुम लोगोंके साथ नयी शराब ही पीऊंगा।"

नयीका अर्थ है ताजी, जिसमें खमीर न उठा हो; नयी शराब का अर्थ है अंगूरका ताजा रस। इस अवतरणसे प्रतीत होता है कि इसलिए कि वे अति कठोर प्रतीत न हों और कहीं जो कार्य[1] वे कर रहे थे उसमें व्याघात न पड़े, उन्होंने एक बारके लिए शराब पीनेका असाधारण कार्य कर दिया होगा (ईसाका स्वभाव बड़ा मृदु था, वे लोगोंका आग्रह टाल न पाते थे), पर वे हमेशा अंगूरके रसकी प्रशंसा करते थे और शराबकी बुराई।

---

१. इस घटनासे ईसाकी बुद्धिमत्ता और प्रेम-भावनाकी गहराई समझी जा सकती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कहा जाता है कि ईसाने सानाके विवाहमें बरातियोंके लिए शराब तैयार की थी; पर बहुत संभावना इसी बातकी है कि वह शराब मादक नहीं थी। यही कारण है कि शादीमें गये लोगोंने उसे बहुत पसंद किया था। आज भी फलोंके ऐसे अनेक रस बनाये जाते हैं जिनका स्वाद शराबसे हजार गुना अच्छा होता है।

: १२ :

अग्नि

मालूम नहीं, किस कुसमयमें अग्निका आविष्कार करके मनुष्य प्राकृतिक जीवनसे इतनी दूर हट गया।

आगकी मददसे ही मनुष्य अनेक तरहके अप्राकृतिक भोजन, शराब, दवाएं आदि बना सका। सुसभ्य जीवनके सारे साधनोंका—जो आरंभसे रोगोंको लिये आ रहे हैं—और हमारे आजके जीवनके सभी कष्टोंका कारण अग्नि ही है।

इसलिए अग्नि ही मनुष्यके सारे कष्टोंका असली कारण है, पर आदमी आज अपने शत्रुको पहचान नहीं रहा है वह समझता है कि अग्नि उसकी हित-कारिणी है, उसकी वजहसे उसे सुख संपदाएं मिली हैं। पर इस संबंधमें सत्य भावना भी जातिके प्राणोंमें सन्निहित और जाग्रत् है। अनेक प्राचीन कथाओंमें अग्निका शत्रु एवं राक्षसोंकी भांति वर्णन है। शैतानकी तस्वीरमें शैतान आग उगलता दिखाया गया है। यूनानकी प्रोमीथियस-संबंधी पौराणिक कथामें बड़ी चित्ताकर्षक एवं सुंदर रीतिसे बयान किया गया है कि मनुष्यद्वारा अग्निका अविष्कार देवताओंको कितना बुरा लगा और उन्होंने मनुष्यको इसके लिए कितना कठोर दंड दिया और फिर किस प्रकार संसारकी सारी बदमाशियाँ एक-एक करके अग्निसे पैदा हुईं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्रोमीथियस (अर्थात् अग्रबुद्धि) ने स्वर्गसे अग्निको इसलिए चुराया कि उसकी सहायतासे मनुष्यको मांस जायकेदार लगने लगे। प्रोमीथियसके इस कार्यसे जेस नामक देवताको बहुत क्रोध हुआ और उसने प्रोमीथियसको काकेसस नामक पर्वतपर ले जाकर जंजीरोंसे बांध दिया। गीधोंने उसका कलेजा निकालकर खा लिया, पर उसको मिले वरदानके अनुसार कलेजा फिर निकल आया। गीध फिर झपटे और फिर कलेजा खा गये। इस प्रकार नया-नया कलेजा निकलता रहा और गीध उसे बराबर सताते रहते।

इस कथाके अनुसार आज भी अग्नि मनुष्यका कम अनिष्ट नहीं कर रही है। यदि मनुष्यके पास भनने एवं रांधनेको अग्नि न होती, उसके लिए मांस खाना अशक्य हो जाता। फिर पशुओंको पकड़ने और मारनेके औजार-हथियार भी बेकार हो जाते।

मैं पहले ही बता चुका हूं कि शराब और दवाएं अग्निकी ही सहायतासे बनती हैं। मैंने निश्चित रूपसे यह भी साबित कर दिया है कि सभी बुरी बीमारियां, मांस, शराब और दवाओंसे ही पैदा होती हैं। मांसकी ही भांति अन्य खाद्योंको भी रांधनेसे रोग पैदा होते हैं।

गंदी हवा सरीखे अन्य किसी कारणसे पशु बीमार न पड़ जाय तो हरा चारा और वनस्पतियां मिलते रहनेपर वह खूब स्वस्थ रहता है और उसकी सुंदरता बनी रहती है। यदि उसको चारा और आलू, गाजर, शलजम आदि तरकारियां उबालकर दी जायं तो यह पका हुआ भोजन लारसे बिना अच्छी तरह मिले ही जल्दी-जल्दी उसके गलेके नीचे सरकता जाता है और वह अवश्यकतासे अधिक खा जाता है। ऐसा भोजन वह कस-कसकर खाता है जिससे वह मोटा, कुरूप, सुस्त और ढीला अर्थात् बीमार हो जाता है। इस रीतिसे पशुका वजन छह महीनेतक तो बढ़ता जाता है, फिर उसके अधिक खाते रहनेपर भी वजन नहीं बढ़ता, वरन् घटने लगता है और उसे कई तरहके रोग घेरने लगते हैं। उसकी पाचन-शक्ति खराब हो जाती है और पहले जहां थोड़े भोजनसे उसकी शक्ति बनी रहती थी, वहां अब ज्यादासे-ज्यादा खानेपर भी उसका पूरा नहीं पड़ता।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मनुष्य जो कुछ आज खाता है उसे प्रकृतिने उसके लिए नहीं बनाया है, इतना ही नहीं, वरन् वह उसे पका-रांधकर अपने लिए अधिक प्रतिकूल, दुष्पाच्य और शक्तिहीन बना लेता है। सोचिए तो सही, आगकी सहायतासे हम अपना भोजन कितना हानिकारक एवं अनर्थकारी बना लेते हैं।

इस भोजनसे हमारा पाचन-संस्थान अशक्त हो जाता है और विजातीय द्रव्य (अथवा भोजन) शरीरमें इकट्ठा होने लगता है। फिर यह फोड़े-फुंसी, दाद-खाज, ज्वर आदि अनेक रूपोंमें बाहर निकलता है। रोगके इन लक्षणोंको दबानेके लिए डाक्टर चीर-फाड़ एवं मरहम-पट्टी करते हैं और रोगीको दवा पिलाते हैं, पर विजातीय द्रव्यके इकट्ठा होनेका काम तो बंद नहीं होता और उसे निकालनेके लिए शरीरको फिर-फिर प्रयास करना पड़ता है। रोगोंके कारणकी जानकारी न होनेके कारण आज मनुष्य प्रोमीथियसकी भांति बंधा पड़ा है और उसे अपने कष्टको सहना है।

यदि हम अपना भोजन बनानेके लिए आगका उपयोग न करें तो हमें पुनः प्राकृतिक भोजनको अपनाना होगा और तब डाक्टरोंको चीरने-फाड़नेका मौका ही नहीं मिलेगा।

जिस प्रकार गरम पानीका स्नान त्वचा और नाड़ियोंको शिथिल कर देता है ठीक उसी प्रकार गरम भोजन आमाशयको। इसलिए अच्छा हो कि जो भी भोजन किया जाय वह ठंडा हो। अधिक-से-अधिक वह सिरगरम हो सकता है। गरम तो वह किसी हालतमें होना ही नहीं चाहिए। गरम भोजन बहुत हानि करता है।

यदि मनुष्य केवल फल खाता है तो गरम भोजनद्वारा होनेवाली हानिसे बच जाता है। उसे भूखसे अधिक खा जानेका भी खतरा नहीं है। अप्राकृतिक भोजनमें मनुष्य भूखके अनुसार भोजन करते रहनेकी कोशिश करते रहनेपर भी अधिक खा ही जाता है।

इसलिए मनुष्य जब पका भोजन नहीं करता तो उसे इतने लाभ मिलते हैं—स्त्रियोंको चूल्हेके सामने बैठकर जहरीले धुएंसे अपना स्वास्थ्य खराब करने और रोग लगानेकी जरूरत नहीं होती। उन्हें अच्छे कामोंके

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लिए समय मिलता है। वे अपने बच्चोंकी देखभाल अच्छी तरह कर पाती हैं। वे ईश्वरके बनाये सुंदर प्राकृतिक स्थानोंमें अपना अधिक समय बिताती हैं। उन्हें अब अपने और अपने कुटुंबियोंके लिए उन खाद्योंको पकानेकी जरूरत नहीं होती जो समस्त रोगों एवं संसारकी सारी विपत्तिके कारण हैं। जल्दी ही सारे कुटुंबका स्वास्थ्य परिष्कृत हो जाता है जिससे उन्हें अपूर्व शक्ति और प्रसन्नताकी प्राप्ति होती है।

फलों, विशेषतः मेवोंका भोजन शरीरको सब प्रकारकी शक्तियोंसे परिपूर्ण करता है। मनुष्यकी मानसिक वृत्तियां उन्नत होती हैं और उसे देवताओंकी-सी क्षमता प्राप्त होती है।

वर्षों पहलेकी बात है, एक बार इंगलैंडमें कोयलेकी खानोंके मजदूरोंने हड़ताल कर दी थी। उन खानोंमें कामके लिए कुछ घोड़े भी रखे गये थे। ये घोड़े वहीं दस-पंद्रह वर्षोंसे थे। जब उन्हें बाहर प्रकाशमें लाया गया तो वे पागल-से हो गये और वापस सीली, अंधेरी खानोंमें चले गये। भोजन पकाना बंदकर देनेपर स्त्रियां एवं उनके परिवारवालोंको क्या-क्या लाभ होंगे, स्त्रियोंको जब यह बताया जाता है तब उनकी भी हालत मुझे उन खानके घोड़ोंकी-सी होती दिखाई देती है। वे भी चुपचाप अंधेरे रसोईघरमें चली जाती हैं जहां उनके पसीनेसे भरे मुखको धुआं काला करता है, उनकी सूरत ही बदल जाती है। स्त्रियां ईश्वरकी सर्वोत्तम रचना हैं। ईश्वरने उनका निर्माण भाड़ झोंकनेके लिए नहीं किया है।

शराबी यह जानते हुए भी कि शराब पीनेका नतीजा बहुत बुरा होगा, शराब पीना छोड़ नहीं पाता। विद्वान्का पढ़ते-पढ़ते शरीर टूट जाता है, चेहरा पीला पड़ जाता है और सिर चंदला हो जाता है, वह जानता है कि संसारके सभी सुख उससे दूर हटते जा रहे हैं, पर वह अपनी पढ़ाई छोड़ नहीं पाता। इसी प्रकार स्त्रियां यह जानते हुए भी कि भोजन पकाना बंद करनेसे उन्हें एवं उनके बच्चोंको पृथ्वीका सच्चा आनंद मिलेगा, वे चूल्हा झोंकने-सरीखे अप्राकृतिक कार्यका मोह नहीं छोड़ पातीं।

जब आरंभमें प्रकृतिने मनुष्यको पैदा किया था तो वह सर्वांग-सुंदर था। यूनानियोंने वीनसकी मूर्तिमें स्त्री-संबंधी अपनी पूर्ण भावनाको अभिव्यक्त किया

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

है। आजकी स्त्रियां इस सौंदर्यसे अनेक अंशोंमें बहुत दूर हो गयी हैं। इस सौंदर्यकी पुनः प्राप्तिका एक ही साधन है—प्राकृतिक जीवन।

प्राकृतिक जीवन स्वास्थ्यका प्रदाता है और स्वास्थ्य ही सौंदर्य है। क्या हमारी स्त्रियोंका यह खयाल है कि जिस सौंदर्यकी अभिलाषा स्त्रियां करती हैं वह उन्हें चूल्हा देगा?

प्रकृतिके प्रांगणमें रहनेवाले बूढ़े और जवान पशुओंमें हमें वह अंतर दिखाई नहीं देता जो हमें मनुष्योंमें देखनेको मिलता है। बड़ी उम्रके पशु ही पशुओंमें सुंदर और मजबूत होते हैं और मादाके पास होनेपर प्रसन्न। प्यार पुष्पसे भी अधिक सुकुमार है, पर वह हमारे अप्राकृतिक जीवनके कारण बढ़ नहीं पाता, सभ्यताके झोंकेसे मुर्झा जाता है, कभी-कभी वह बच्चोंमें उस प्रकाशकी तरह दिखाई दे जाता है जिसका अंत शीघ्र ही होनेवाल ।। आत्माके सुंदरतम आवेगोंका हनन करनेवाली धुएं-भरे रसोईघरसे पुरअसर दूसरी कोई वस्तु नहीं है। एक स्वस्थ स्त्री, जो अपने स्वास्थ्यके प्रतापसे हमेशा सुन्दर एवं युवा बनी रहती है, एक सुकोमल रज्जुके सहारे पुरुषका ही नहीं सारे संसारका नेतृत्व कर सकती है। क्या ही अच्छा होता कि स्त्रियां अपनेको रसोईघरकी काली कोठरीसे मुक्त कर लेतीं और प्रेमके अनवरत आनंदकी अधिकारिणी बनतीं।

आरंभमें पुरुषको, जब वह प्रकृतिसे दूर नहीं हुआ था—उसका पतन नहीं हुआ था, भोजन-प्राप्तिके लिए पसीना नहीं बहाना पड़ता था और न उसे अपनी आत्मिक अशांति और खालीपनको दूर करनेके लिए जिस-तिस कामको ही करना पड़ता था। निषिद्ध भोजनद्वारा ही मनुष्यपर यह गाज गिरी।

"एड़ी-चोटीका जोर लगानेपर ही तुझे तेरा भोजन मिलेगा।"

यदि स्त्रियां प्राकृतिक जल-स्नान करने लगें, वायु और प्रकाशका सहारा लें तो उनमें एक नवचेतना जाग्रत होगी और वे अंधेरे-काले रसोईघरमें काम ढूढ़नेके बजाय अन्य उपयोगी कार्योंमें लगेंगी।

सारे अन्वेषणों और आविष्कारों, जिनपर आजकी सभ्यताको नाज है और उसके हवाई-जहाज, बारूद, रेल, बाइसिकल, तार, फोन आदि साधनोंके खतरों और उनके द्वारा की गयी हानियोंको समझनेके लिए हमें अपने दिमागसे

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सारे पूर्व संस्कारों और पक्षपातको निकाल बाहर करना होगा। आजके लोग उन्हे देखकर चौंधिया गये हैं। उन्होंने ऐसे चश्मे लगा रखे हैं जिनसे अनिष्ट उन्हें वरदान प्रतीत होता है। इन सिद्धियोंद्वारा प्रदत्त रोग, हड़बड़ी, अशांति; नैराश्य और नाड़ी-दौर्बल्य हमें दिखाई नहीं देते। जो सुख ये सिद्धियां लायी हैं वह केवल मृग-मरीचिका है।

इसमें संदेह नहीं कि आज हम एकाएक न अग्निका सर्वथा परित्याग कर सकते हैं और न तुरंत सारे अप्राकृतिक कार्योंका अंत ही कर सकते हैं। हम प्रकृतिकी ओर धीरे-धीरे ही लौट सकते हैं।

: १३ :

भोजनका उपयुक्त समय

प्रकृति हर एक बातके लिए अपना ठीक नुस्खा हमें दिया करती है—वह हमें यह भी बतलाती है कि हमें भोजन कब करना चाहिए।

प्रकृतिमें सर्वत्र यही देख पड़ता है कि जानवर शामको ही अपना मुख्य आहार ग्रहण करते हैं। जंगलमें रहनेवाले जानते हैं कि शिकारी जानवर दिनके समय शायद ही कुछ खाते हैं। सूर्यास्त हो जानेपर वे खूब खाने लगते हैं। जाड़ेके दिनोंमें भी, जब जमीन बर्फसे बिल्कुल ढकी रहती है, शिकारी जानवर खाद्य प्रस्तुत किये गये स्थानपर शामको ही आते हैं, हालांकि दिनमें भी वे आना चाहते तो उनके मार्गमें कोई बाधा न पड़ती। जंतुशालामें भी उन्हें शामको ही खिलाया जाता है।

प्रायः लोग खुमारी उतारनेके लिए प्रातःकाल भी कुछ मद्यपान कर लेते हैं, पर इसका असर सायंकालीन मद्यपानसे बहुत बुरा होता है। मद्यपानकी गोष्ठियां भी शामको ही जमा करती हैं, प्रातःकाल नहीं जम सकतीं। प्रातःकाल भोजन करनेपर क्लांति जान पड़ती है, पर ब्यालूके बाद ऐसी कोई

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

शिथिलता नहीं जान पड़ती। प्रातःकाल शरीर खाद्य पदार्थको उतना नहीं पचा सकता, शामको या रात्रिकालमें ही उदर विशेषरूपसे सक्रिय रहता है।

ईसाई साधु प्रकृतिके इस अभिप्रायके अनुसार दिनके समय बहुत कम खाते थे। जो लोग इस नियमका कड़ाईके साथ पालन करते थे वे तो सूर्यास्तके पहले कुछ भी नहीं खाते थे। सब लोग शामको अपने मुख्य भोजनके लिए एकत्र हो जाते थे और उस समय ब्यालू भी एक धर्मकृत्य ही माना जाता था। ईसाने अपने शिष्योंके लिए यही नियम रखा था और जिस तरह नियमित स्नान आज बपतिस्मा नामक संस्कारके रूपमें रह गया है उसी तरह यह सायंकालका सहभोज भी 'प्रसाद' पानेके रूपमें बच गया है। प्रकृतिका नियम तो सायंकालीन भोजनका ही है, पर इसके विरुद्ध बुद्धिका प्रदर्शन करनेके लिए तरह-तरहकी दलीलें पेश की जाती हैं जिनमें कोई दम नहीं होता।

अगर प्रातःकाल कुछ खाया भी जाय तो सिर्फ नामके लिए। अगर दोपहर-तक कुछ भी न खाया जाय तो बहुत अच्छा। दोपहरतक उपवास करना, जो प्रकृतिके अनुकूल है, जरा भी कठिन नहीं है। दोपहरके समय भोजन करते समय भी अधिक न खाकर यथासंभव कम खानेका खयाल रखा जाय। शामको बिना किसी हिचकके भरपेट खाया जा सकता है।

मेरा उपचार करनेवाले रोगियोंने यह स्वीकार किया है कि दोपहरतक कुछ भी न खानेपर उपचारसे अधिक लाभ होता देख पड़ा। इसी विचारसे मैं अपने रोगियोंको दोपहरतक कुछ भी न खानेकी सलाह दिया करता हूं। अगर दिनका भोजन सूक्ष्म रहा है तो सोनेके पहले भरपेट खानेपर किसी तरहकी तकलीफ नहीं होगी।

: १४ :

बच्चोंका पालन-पोषण

कितना मधुर और पवित्रतम आनंद और कितने प्रकारके अनुभव प्रकृति हमें बच्चोंद्वारा प्रदान करती है। बच्चे अनमोल रत्न हैं, इन्हें ईश्वरने हमें धरोहरके रूपमें दिया है। बच्चेवालोंके कर्तव्य गुरु हैं और जिम्मेदारी बहुत

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बड़ी। हमें अपने बच्चोंके लालन-पालन और शिक्षा का अधिक-से-अधिक ध्यान रखनेकी आवश्यकता है। इस संबंधमें भी हमें प्रकृतिसे सीख लेनी चाहिए और उसीके बताये मार्गपर चलना चाहिए।

प्रकाशमें आनेके बहुत पहले ही शिशुमें प्राण पड़ जाते हैं।

जिस स्त्रीको बच्चा होनेवाला हो उसका यह समझ लेना कर्त्तव्य हो जाता है कि एक नवीन प्राणीके प्रति उसका एक पवित्र दायित्व पैदा हो गया है और ईश्वरने उसे एक गंभीर काम सौंपा है। इस कालमें उसे गप-बाजी, दुष्कामना, ईर्ष्या, घृणा, स्पर्धा और सभी प्रकारके उत्तेजक एवं अशांत करनेवाले कार्योंसे किनाराकशी अख्तियार करनी चाहिए, उत्तेजना तथा घबराहट पैदा करनेवाले आमोद-प्रमोदसे दूर रहना चाहिए। इसके बदले उसे विधाताकी शांत और गंभीर प्रकृतिका चिंतन करना चाहिए और आनंदपूर्वक प्रकृतिमें विचरण करना चाहिए। मैंने अपनी इस पुस्तकमें प्राकृतिक जीवनका यथेष्ट वर्णन किया है। गर्भिणी स्त्रीके लिए यह जीवन बिताना आवश्यक हैं। इस समय वेश-भूषाके संबंधमें भी और दिनोंकी भांति अविवेकी न बनना चाहिए। माताओंको इसका ज्ञान नहीं है कि बच्चा जननेके पहले ही वे उसके प्रति कितना बड़ा पाप कर सकती हैं।

स्त्रीके गर्भमें जब बच्चा बढ़ता है उस समय उसके जीवनके परिवर्तनोंका कितना सीधा प्रभाव बच्चेपर पड़ता है, यह हम नहीं जानते; यह हमारा दुर्भाग्य ही है।

ऐसे अनेक जड़ और पागल दीख पड़ते हैं जिन्हें दुनियामें न शांति ही है न किसी प्रकारका आराम और जो पाप और दोषमें लिपटे ही रहते हैं और पृथ्वीपर भारस्वरूप हो रहे हैं। उनमेंसे अधिकांशके कष्टका कारण उनके गर्भमें रहते समय उनकी मातापर पड़ा हुआ कोई अशुभ प्रभाव ही है।

कितना अच्छा होता कि इन अभागोंको देखकर माता-पिता इसका अंदाजा कर सकते कि वे अपने बच्चोंके प्रति कितना बड़ा पाप कर सकते हैं।[1]

---

१. यहां मैं डाक्टर राशकी लिखी छोटी पुस्तक "स्त्रियोंके अधिकतर जीर्ण रोगों एवं उनके स्थायी कष्टोंका कारण" की ओर पाठकोंका ध्यान आकृष्ट

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation Chandigarh

जो स्त्री थोड़ा भी प्राकृतिक जीवन व्यतीत करती है उसे प्रसवसमयकी पीड़ासे डरनेकी जरूरत नहीं है। उसे बड़ी आसानीसे बच्चा हो जायगा। यदि पीड़ा हो तो पेड़ूपर मिट्टीकी पट्टी रखनेसे बहुत मदद मिलती है। सौरीमें वायु और प्रकाशकी बड़ी आवश्यकता होती है अतः सौरीकी सारी खिड़कियां खुली रखनी चाहिए।

नवजात शिशुको गरम पानीसे न नहलाकर ठंडे पानीसे शीघ्रतासे नहलाना और साफ करना चाहिए। इससे बच्चेको शक्ति प्राप्त होती है और वह

करना चाहता हूं। यह पुस्तक विवाहितोंको बताती है कि संयोग-संबंधी कितनी भयंकर भूलें उनसे बन पड़ती है। लोगोंकी ऐसी धारणा-सी हो रही है कि विवाहित अनियन्त्रित संयोग कर सकते हैं। ये घातक विचार हैं और इसका परिणाम माता-पिता और उनके बच्चोंको भी सहना ही पड़ता है। यह पाप है, पर खेद है कि अविवाहितोंद्वारा किये गये पापको ही आजका समाज दुराचार कहता है।

संयोग जाति रक्षाके महान् उद्देश्यके लिए ही होना चाहिए। अन्य जीवोंकी तरह आरंभमें मनुष्य इस संबंधमें भी प्रकृतिकी आवाज सुनता था। यह आवाज होती थी एक लंबे अंतरपर, पर सुनाई देती थी स्पष्ट। आज इस संबंधमें भी मनुष्य अपनी हीन एवं घृणास्पद इच्छाका शिकार हो रहा है। बच्चा पैदा करनेके लिए आज संयोग नहीं होता, लोग तो यह देखकर घबराते हैं कि संयोगसे बच्चे भी पैदा होते हैं। प्रकृतिके इस कार्यमें अक्सर बाधा डालनेकी कोशिश करते हैं। वाह! प्रकृति और मनुष्यकी कैसी प्रतिद्वंद्विता चल रही है? प्रत्येक पत्रमें गर्भ-निरोधकी दवाका विज्ञापन खुल्लमखुल्ला छपता है। प्रकृतिके विरुद्ध किये जानेवाले ये पाप बताते हैं कि मनुष्यजाति ह्रासकी ओर अग्रसर हो रही है। आज अनाचार और अनैतिकताकी कोई सीमा नहीं रह गयी है गो कि इसका फल मनुष्यको पग-पगपर भोगना पड़ रहा है। अब शीघ्र ही ज्ञात हो जायगा कि इस संबंधमें मनुष्य जातिने अपनी कितनी हानि की है; पर लोग यदि प्राकृतिक जीवनकी ओर अधिकाधिक अग्रसर होंगे तो ये पाप अपने-आप बंद हो जायंगे अन्यथा इनको निश्चित रूपसे कम किया जा सकेगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सहनशील बनता है। सालकी कोई भी ऋतु क्यों न हो बच्चोंको जब भी नहलाया जाय, ठंडे पानीसे ही—इसकी आदत आरंभसे ही डालनी चाहिए, इससे बच्चे जन्मसे ही बीमार एवं दुर्बल होनेसे बचेंगे। कड़ाकेकी सर्दीमें इस पानीका ताप अधिक-से-अधिक कमरेकी गरमी जितना कर लिया जा सकता है।

बच्चेको कोट और मोजोंमें कसनेकी जरूरत नहीं है। उसके शरीरपर वायु और प्रकाश लगने और उसमें प्रवेश करनेका पूरा मौका देना चाहिए। अक्सर बच्चेको नंगा रखना चाहिए, इससे उसकी जीवनीशक्ति बढ़ती है।

जब नवजात शिशु अपनी संसार-यात्रा आरंभ करता है, स्वतंत्रता, वायु और प्रकाशके प्रति उसके मनमें चाह उत्पन्न होती है; पर इसके विपरीत जब वह अपनेको कपड़ोंसे लपेटा और बंधा हुआ, दूषित वायुसे परिपूर्ण कमरेमें पाता है तो जीवनके प्रति उसका सारा उत्साह ही समाप्त हो जाता है। यदि बच्चेको कभी हवा खिलाने ले भी जाते हैं तो मोटे-मोटे कपड़ोंसे ढककर और जिस गाड़ीमें उसे टहलाने ले जाते है उसे भी इस डरसे पूरी तरह ढकी रखते है कि बच्चेतक कहीं वायु और धूप पहुंच न जाय।

गांवके लोग अपनी गाय-बकरियोंके बच्चेको खास तौरसे धूपमें ले जाते हैं और यह देखकर खुश होते हैं कि बच्चे धूप खाकर प्रसन्न होते हैं और शीघ्रतासे बढ़ते हैं। अपने बच्चोंको हम शक्तिप्रदायिनी वायु और जीवन-दायी सूर्यसे दूर रखते हैं। यदि इस दशामें बच्चे कमजोर रहें या अकाल ही कालकवलित हो जायं तो इसमें क्या आश्चर्य है?

बच्चोंके दिनभर रोने और रो-रोकर अपनेको थका डालने तथा माता-पिताको हैरान करनेका कारण बच्चेके माता-पिता ही हैं। बच्चेको जरा स्वतंत्र कीजिए, उसके बदनपरसे भारी कपड़े हटा दीजिए, उसे वायु और प्रकाशमें रखिए फिर देखिए वे कितने शांत रहते हैं और कितनी जल्दी-जल्दी बढ़ते हैं। यदि इस सारी गड़बड़ीके कारण बच्चेकी पाचनशक्ति खराब हो जाय तो पेड़ूपर ठंडी पट्टी रखनी चाहिए। ठंडे पानीमें भिगोकर कपड़ेकी पट्टी भी रखी जा सकती है, पर मिट्टीकी पट्टीसे शीघ्र लाभ होता है।

आज जैसी भयंकर भूलें बच्चोंकी चिकित्सामें की जाती हैं उन्हें देखकर तो ताज्जुब ही होता है कि क्यों इतने कम ही बच्चे मरते हैं। इससे प्रमाणित

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

होता है कि मनुष्यको आरंभसे ही पशुसे अधिक जीवनीशक्ति मिली होती है, क्योंकि मनुष्यका बच्चा जैसे अप्राकृतिक उपचारोंको सहकर जीवित रहता हैं वैसा उपचार यदि पशुके बच्चेका किया जाय तो वह कभी भी जीवित नहीं बच सकेगा।

बच्चोंके जीवनके आरंभिक वर्षोंमें की गयी गलतियोंका बुरा असर उनके जीवनपर्यन्त चलता रहता है इसलिए हमें सदा प्रकृतिका अधिक-से-अधिक सहारा लेना चाहिए।

शुरूमें बच्चेको माताका ही दूध मिलना चाहिए। गर्भवहन करते समय एवं बच्चेको पिलाते समय यदि माता प्राकृतिक जीवन व्यतीत करे तो निश्चय ही उसे अपने बच्चेके लिए पूरा दूध होगा। यह सोचना मूर्खतासे खाली नहीं है कि माताके मांस खाने और शराब पीनेसे बच्चेको यथेष्ट शक्ति और पोषण मिलेगा। ऐसा करनेसे तो माताको दूध कम होगा और बिल्कुल खराब होगा।

अप्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेके कारण यदि माताका दूध सूख जाय तो बच्चेको नीरोग गायका दूध मिलना चाहिए। इसके अभावमें उसे चरने-वाली स्वस्थ और स्वच्छ गायका कच्चा, विना उबाला हुआ दूध देना चाहिए।

हम लोग कीटाणुओंके डरसे कच्चा दूध वर्तते डरते हैं और समझते हैं कि दूधको गरम करनेसे कीटाणु मर जाते हैं और दूध निरापद हो जाता है। कीटाणु अन्य कृमियोंकी भांति ही सड़नसे पैदा होते हैं। जिस प्रकार मैली त्वचापर चींटियां-फतिंगे आ जाते हैं उसी प्रकार जब शरीरमें स्थित विजातीय द्रव्य सड़ने लगता है तब कीटाणु पैदा हो जाते हैं। यदि शरीरमें कीटाणु बाहरसे घुस भी जायं तो वहां उन्हें उपयुक्त खाद (विजातीय द्रव्य) न मिलने-पर वे कभी जीवित न रह सकेंगे। यदि हम प्राकृतिक जीवन व्यतीत करें, अपने शरीरमें विजातीय द्रव्य न पैदा होने दें तो हमें कीटाणुओंसे डरनेकी आवश्यकता नहीं है; पर यदि हमारा शरीर गंदा हो तो खाद्योंको उबालने अथवा कृमि-विहीन करनेकी कोई क्रिया हमें उनसे बचा नहीं सकती। यदि शरीरमें या दूधमें विजातीय द्रव्य पैदा हो गया है तो वहां कृमियोंका होना आवश्यक है। वे वहां पहुंचकर एक आवश्यक कार्य करते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यदि रोगी गायका दूध उबालनेसे उसके कीटाणु मर भी जायं तो वह विजातीय द्रव्य तो नष्ट नहीं हो जाता जो सचमुच भयानक चीज है और जिसके कारण उस दूधकी ओर कीटाणु आकृष्ट होते हैं।

यदि बच्चेके शरीरमें विजातीय द्रव्य यथेष्ट मात्रामें हो तो उसे कीटाणुओंसे किसी प्रकार भी नहीं बचाया जा सकता और यदि न हो तो कीटाणु उसे कोई हानि नहीं पहुंचा सकते। जिस कच्चे दूधमें कीटाणु पैदा हो गये होते हैं उसमें उबाले दूधकी बनिस्बत सड़न शीघ्र पैदा होती है और वह पचता भी शीघ्रतासे है। कीटाणु कभी-कभी पाचनमें भी सहायक होते हैं। दूधको उबालकर हम उसे दुष्पाच्य अतएव हानिकर बनाते हैं; ऐसे दूधके पीनेसे बच्चेके शरीरकी बाढ़ रुकती है।

भाप या अन्य किसी प्रकारसे गरम किया हुआ दूध भी उबाले दूधके समान ही हानिकारक है।

इसलिए बच्चेको, जबतक वह मेवे खाने लायक न हो जाय, माता या गायका ही दूध पिलाना चाहिए।

जईके दलिये आदिका भी, जो बच्चोंके भोजनके नामसे बाजारमें डिब्बा-बंद बिकते हैं, पूरा बहिष्कार होना चाहिए। इनके मुकाबलेमें बच्चोंको कुछ उबली तरकारियां और थोड़ी रोटी देना अच्छा है। बच्चोंको छुटपनसे ही दूध और मेवे अच्छे लगते हैं और ये उनके अनुकूल भी होते हैं। फलाहारसे बच्चेकी जो शारीरिक और मानसिक उन्नति होती है उसे देखकर माता-पिताको हार्दिक आनंद प्राप्त होता है।

हमारे आजके बनावटी जीवनके दुःखद वातावरणमें आज भी स्वर्गका एक द्वार खुला हुआ है। वह हैं बच्चे। बच्चोंको फल खाने दें अन्यथा आप इस द्वारको भी बंद कर देंगे और उनके बहुतसे आनंद और प्रसन्नतासे उन्हें वंचित कर देंगे। उन्हें कच्चे और अधपके फल भी बिना किसी डरके दिये जा सकते हैं। ये उनके लिए विशेष लाभदायक हैं।

ईसाने कहा है :

"बच्चोंको कष्ट न दो उन्हें मेरे पास आनेसे मत रोको।"

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

ईसाके अधिकतर अनुयायी गांवोंमें रहते थे और कारीगरी तथा किसानीका काम करते थे। उनमें जो कट्टर होते थे वे हमेशा खुलेमें पहाड़ अथवा रेगिस्तानमें रहते थे और उनमेंसे बहुतसे केवल वही खाते थे जो पृथ्वी अपने-आप बिना किसानी या बागबानीके उपजाती है। इन पूर्णतः प्राकृतिक जीवन बितानेवालोंको कभी-कभी शिक्षणके लिए बच्चे सौंपे जाते थे।

इस प्रकार जब 'जान' निरे बच्चे थे, उनके माता-पिताने उन्हें शिक्षा प्राप्त करनेके लिए एक रेगिस्तानमें भेज दिया था। उनके बारमें कहा गया है :

"बच्चा बढ़ा और मजबूत हो गया और इजराइलियोंका साथ होनेतक रेगिस्तागमें ही रहा।"

हां, यदि बच्चे प्राकृतिक जीवन व्यतीत करना आरंभ कर दें तो यह निश्चित है कि उन्हें वह स्वास्थ्य और आनंद मिलेगा, जिसे प्राप्त कर सकना बड़ोंके लिए साधारणतः संभव नहीं है इसलिए मैं माता-पितासे बहुत जोर देकर कहना चाहता हूं कि वे अपने बच्चोंको प्राकृतिक जीवन व्यतीत करने दें, उन्हें प्रकृति-पथपर लौटा ले चलें। इस कार्यके फलस्वरूप इस संसारमें वे अनिर्वचनीय आनंदके अधिकारी होंगे और जब वे स्वर्गमें पहुंचेंगे तो ईश्वर उन्हें उनके इस उत्तम कार्यके लिए पुरस्कृत करेगा।

जिन बच्चोंकी नैसर्गिक प्रवृत्ति तीव्र रहती है वे अक्सर पका भोजन ग्रहण नहीं करना चाहते, उन्हें फल ज्यादा पसंद आते हैं; पर उन्हें जबरदस्ती अप्राकृतिक भोजन कराया जाता है और कभी-कभी तो मार-मारकर। इसके फलस्वरूप वे स्वभावतः बीमार पड़ते हैं, उन्हें दवा दी जाती हैं, वे फिर इसे भी लेनेमें पूरी आनकानी तथा विरोध करते हैं, इस समय भी माता, जिसके हृदयके कोने-कोनेमें रोगी बच्चेके प्रति प्यार भरा रहता है, कठोरतासे काम लेती है, गोकि उसका हृदय अंदरसे रोता रहता है; बच्चेको जबरदस्ती दवा पिलायी जाती है और कभी-कभी तो कार्यकी सफलताके लिए छड़ीसे भी काम लेना पड़ता है; पर जब अप्राकृतिक चिकित्साका प्याला लबरेज हो जाता है, बच्चा उसके बोझके नीचे टूट जाता है और धरती माताकी शीतल

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गोदमें शरण पाता है। माता दुःखभरा, टूटा दिल लिये बच्चेकी छोटी कब्रके पास खड़ी रहती है, बेचारीको इसका पता नहीं होता कि बच्चेकी मृत्युका कारण वह स्वयं है।

साधारणतः माता-पिता यही चाहते हैं कि उनके बच्चे सदा मोटे-ताजे बने रहें। जबतक कि उनके बच्चे मोटे किये गये सूअरोंकी भांति या चित्रोंमें अंकित देवताओंके दरबारमें तुरही बजानेवाले फूले हुए बच्चोंकी तरह नहीं हो जाते, उन्हें संतोष नहीं होता।

बड़े भी मोटे, मांसल होने और अपना वजन बढ़ानेकी फिक्रमें रहते हैं। भलेही वे यह नहीं चाहते कि उनका पेट लटक आये, तब भी ये आदमीका मूल्य खिला-पिलाकर खानेके लिए मोटे किये गये पशुके समान ही समझते हैं।

यह भी प्रकृतिके विरुद्ध है, अतः सर्वथा गलत है।

प्रकृतिके प्रांगणमें विचरण करनेवाले पशुको देखिए, वह बच्चा हो या बूढ़ा, उसका शरीर बड़ी सुंदर रीतिसे सुगठित एवं संतुलित होता है। न उसका शरीर मोटा होता है और न कोई अंगविशेष ही फूला रहता है।

मनुष्यको तभी स्वस्थ समझना चाहिए जब उसका शरीर सुडौल हो एवं उसके अंग अनुपात-युक्त हों तथा वह मोटा-भद्दा नहीं हो जाता या उसके शरीरपर जगह-जगह चर्बी नहीं चढ़ जाती। अधिकतर फल खाकर रहनेवाले-का ही शरीर सुंदर एवं सुगठित रह सकता है और यही भोजन मनुष्यको स्वस्थ रखता है इसलिए बच्चोंको अधिकतर फल खिलाकर ही रखना चाहिए ताकि वे भद्दे-मोटे न होकर सुंदर एवं सुरूप हों। स्वस्थ और सुंदर शरीरका गठन कैसा होना चाहिए यदि यह जानना हो तो अपोलो और वेलवेडियरकी मूर्तियां देखी जा सकती हैं।

सबसे अधिक भयानक एवं घातक गलती, जो मनुष्यने अबतक अनजानमें प्रकृतिके प्रति की है, वह है टीकेका चलन।

यह विज्ञान एवं आंकड़ोंके आधारपर साबित कर दिया गया है कि टीका लगाना अनिवार्य होनेके पहले बच्चोंको चेचक अधिक होती थी। जो प्रकृतिको समझता है वह आसानीसे अनुमान कर सकता है कि टीका लगाना कितना

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chandigarh

नुकसानदेह है। छोटे बच्चोंमें काफी जीवनीशक्ति होती है जो उनके शरीरमें इकट्ठे पैतृक विजातीय द्रव्यको बाल-रोग कहे जानेवाले उभारोंद्वारा, जिनमें चेचक भी एक है, निकालनेकी कोशिश करती है। इस शक्तिको टीकेका जहर बेकाम कर देता है। इस प्रकार बच्चोंकी बाढ़में अड़चन पड़ती है और उन्हें प्रकृतिका सहारा पाकर शरीरका शोधन करनेवाले तीव्र रोगके ब[illegible]य बुरा जीर्ण एवं सांघातिक रोग हो जाता है।

टीका एक बार लगानेके बाद जब वह कुछ वर्षों बाद दुहराया जाता है उस समय यह स्पष्ट दिखाई देने लगता है कि टीकेके फलस्वरूप शरीरमें कई प्रकारके रोग उत्पन्न होनेकी चेष्टा कर रहे हैं।

पता नहीं मनुष्य-जातिको इस भयंकर भूलसे कब मुक्ति मिलेगी जिसके द्वारा वह अपने बच्चोंपर कानूनन बड़े-से-बड़े बड़ा कष्ट और कठोर-से-कठोर यातना लादती है।

मैं यहां फिर जोर देकर यह कहना चाहता हूं कि गंडमाला, लकवा, मिरगी एवं अन्य अनेक प्रकारके नाड़ी-संबंधी रोग, जो लोगोंको अक्सर होते रहते हैं, अधिकतर टीका लगवानेके फल हैं।

यदि टीका लग ही जाय तो उसपर मिट्टीकी ठंडी पुलटिस बांधनी चाहिए और उसे दिनमें कई बार और कई दिनोंतक बांधते रहना चाहिए। पुलटिस, जहां टीका लगा हो उसके चारों ओर दूरतक फैला दी जाय। इस वक्त बच्चा सर्वथा प्राकृतिक जीवन व्यतीत करे। यदि इतना कर लिया जाय तो टीकेसे कोई हानिकी संभावना नहीं रहेगी।

यदि टीका लगानेपर उस जगह दाने न उभरें तो कानूनन फिर टीका लगवाना होता है; ऐसी हालतमें यदि दुबारा टीका लगे तो उसकी चिकित्सा पहले बतायी रीतिसे करनी चाहिए। तीन बार टीका लगानेके बाद चौथी बार टीका लगानेकी इजाजत कानून नहीं देता।

रोगनाशक टीकोंके विरोधमें यहां कुछ विशेष तौरसे कहनेकी आवश्यकता नहीं है। ये भी कम जहरीले नहीं होते। टीका लगानेसे डिप्थीरिया दब

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सकता है पर इसके फलस्वरूप डिप्थीरियासे भी भयानक रोग कैंसर, पागलपन आदि उभर सकते हैं।

अन्य तीव्र रोगोंकी तरह डिप्थीरियाका इलाज भी बच्चेका सर्वनाश किये बगैर प्राकृतिक रीतिसे आसानीसे एवं निश्चयात्मक रूपसे हो सकता है। मृत्यु-के इस दूतसे माता-पिताको जरा भी डरनेकी जरूरत नहीं है। इस रोगसे घबराकर जल्दीमें उन्हें अपने बच्चेको इसके "प्रतिरोधक" इंजेक्शन नहीं लग-वाने चाहिए।

बच्चोंके सारे रोग स्वास्थ्यकारक उभारमात्र हैं, उनके संबंधमें किसी प्रकारकी चिंताकी जरूरत नहीं है। कोई भी रोग (डिप्थीरिया, मोतीझरा, लाल बुखार, मियादी बुखार आदि) होनेपर पहली बात यह करनी चाहिए कि कमरे-की खिड़कियां खोलकर बच्चेको नंगा ही लिटा देना चाहिए और यदि वह चाहे तो वहीं चलने-फिरने भी देना चाहिए। यह जितनी ही देरतक किया जा सके उतना ही अच्छा है। यदि संभव हो सके तो इस समय बच्चेका खुली जगह टहलाना ज्यादा अच्छा है। इस समय प्राकृतिक स्नान भी कराना चाहिए और पेड़ूपर मिट्टीकी पट्टी रखनी चाहिए। यदि बच्चेको डिप्थीरिया हो गया हो तो मिट्टीकी पट्टी गर्दनपर रखनी चाहिए। यह भी आवश्यक है कि बच्चे-को कुछ भी खानेको न दिया जाय और यदि दिया भी जाय तो बहुत थोड़ा, सो भी फल और मेवे। ज्यों ही संभव हो, बच्चेको बाहर खुली जगहमें जाने देना चाहिए (यदि संभव हो तो नंगे बदन ही)। इस विधिसे रोग जिस तेजीसे जायंगे उसे देखकर आपको आश्चर्य होगा और आप देखेंगे कि रोग जानेके बाद बच्चा अधिक प्रसन्न रहने लगा है और उसके चेहरेपर आभा आ गयी है। तीव्र रोगके द्वारा बच्चेका शरीर बहुतसे विजातीय द्रव्य और कूड़े-करकटसे अपनेको मुक्त कर लेता है।

हमारे अनेक अप्राकृतिक ढंगों (गलत भोजन, वायु एवं प्रकाश-विहीन कमरेका वास, मोटे रंगीन चुस्त कपड़ोंका पहनावा) के कारण बच्चे सुकुमार हो जाते हैं। अक्सर वे मद्यरूपी राक्षसके चंगुलसे भी दूर नहीं रखे जाते। स्कूलमें पहुंचते-पहुंचते लड़के अपने बड़ोंके दोषोंकी नकल करने लगते हैं। वे

CC-0. ... Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh

बड़े घमंडके साथ शराव और सिगरेट-बीड़ी पीने लगते हैं। सभी बड़े और खास तौरसे अध्यापक, यदि उच्च जीवनका उदाहरण बालकोंके सामने रख सकें तो इस दिशामें बहुत काम हो सकता है।

विलासिता एवं अन्य प्रकारकी अप्राकृतिक आदतों तथा आजकी सर्वादृत एवं सर्व गुणकारी (!) स्कूलकी पढ़ाईकी अविवेकपूर्ण आवश्यकताओं एवं श्रमके कारण बच्चोंकी नाड़ियोंपर आवश्यकतासे अधिक भार पड़ता है और वे कमजोर हो जाते हैं। इस प्रकार बच्चोंमें असमय ही कामुकताकी प्रवृत्ति उत्पन्न हो जाती है जिसे वे वशमें नहीं कर पाते। फलतः जवानीके सबसे अधिक घातक शत्रु हस्तमैथुनका पदार्पण होता है। बच्चेके आचरणमें आये शर्मीलेपनको देखकर सजग माता-पिताको तुरंत अंदाजा हो जाता है कि उनका लड़का यौवनके सबसे बड़े शत्रुके चंगुलमें फंस गया है जिससे छुटकारा पानेके लिए बेचारा तड़फड़ाया करता है, मन-ही-मन बुरी तरह अपनी भर्त्सना करता है और आत्मग्लानिसे मरता रहता है। माता-पिताको चाहिए कि इस रोगके शिकार बच्चेको कोई दंड न दें। ऐसे बच्चेका मानसिक एवं आत्मिक विकास मार-पीट और 'जोर-ज[illegible]ीके बजाय बिल्कुल भिन्न रीतिसे ही करना चाहिए। दंड, खास तौरसे शारीरिक दंड तो कभी देना ही नहीं चाहिए। कड़े दंडके भयसे बच्चेको इस रोगसे मुक्त करनेकी कोशिश करना बिल्कुल गलत है। इस वक्त तो बच्चेको प्यारकी खास तौरसे जरूरत होती है। माता-पिताको बड़े प्यार और कोमलतासे ऐसे बच्चेकी चिकित्सा जल, प्रकाश, वायु, प्राकृतिक भोजन, कसरत आदि प्राकृतिक साधनोंद्वारा करनी चाहिए। इस विधिसे उनका बच्चा उस राक्षसके हाथसे शीघ्रतासे मुक्त हो जायगा और फिर स्वाभाविक रूपसे प्रसन्न-वदन रहने लगेगा और उसका चेहरा चमकने लगेगा।

जब बच्चोंको इस तरह नहीं संभाला जाता तो वे जवान तो हो जाते है, पर उनमें न जवानीका उत्साह होता है न आनंद; जीवन उन्हें भारस्वरूप लगता है। वे कमजोर, चिड़चिड़े और थके-से रहते हैं और उनमें किसी प्रकारकी आशा नहीं रह जाती। उनकी आंखोंको देखनेसे प्रतीत होता है कि वे आत्मग्लानि और दुःखमें डूबे रहते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

अक्सर बच्चोंको सोये-सोये बिछावनपर पेशाब कर देनेकी आदत पड़ जाती है। यह आदत भी प्राकृतिक चिकित्साद्वारा छूट जाती है। इस रोगसे पीड़ित बच्चोंको भी किसी प्रकारका दंड देना पाप है।

एक बार फिर मैं नंगे पैर चलने और खास तौरसे बच्चोंके लिए नंगे पैर चलनेकी आवश्यकतापर जोर देना चाहता हूं। बच्चोंके कपड़ोंको भी सादा और प्राकृतिक रखनेपर मैं एक बार फिर जोर देना चाहता हूं। छातीको व्यर्थके कसे कपड़ेसे ढके रहनेकी जरूरत नहीं है। इस नियमका बच्चों और बड़ोंको समान रूपसे पालन करना चाहिए। कपड़े ढीले रहें ताकि हवा छातीतक पहुंच सके। बच्चोंके कपड़े बनाते वक्त इसका खास खयाल रखना चाहिए।

कई बार प्राकृतिक जीवनके अनुसरणसे बच्चोंकी बढ़ी मानसिक शक्ति देखकर मुझे आश्चर्य हुआ है। दरजेमें हमेशा पिछड़े रहनेवाले लड़कोंको शीघ्र ही पाठ याद होने लगा और वे जल्दी बिना किसी प्रयासके अपने साथियोंसे आगे बढ़ गये।

मैंने देखा कि इनमेंसे कई युवक, जो फौजमें भर्ती हो गये, वहांके कठिन जीवन और परिश्रमको खुशी-खुशी बिना किसी प्रयासके बर्दाश्त कर रहे थे। आगे चलकर तो उन्होंने फौजमें बड़ा नाम कमाया।

मैंने बार बार कहा है कि प्राकृतिक जीवनका मनुष्यपर एक बड़ा प्रभाव यह भी पड़ता है कि मनुष्यकी आत्मा परिष्कृत होती है और वह भद्र बनता है। यह चीज बच्चोंमें बराबर देखनेको मिल सकती है। निश्चय ही प्राकृतिक जीवन वह नींव है जिसपर आत्माके लिए ईमानदारी और सचाईका भव्य प्रासाद बन सकता है। इसलिए प्राकृतिक जीवन व्यतीत करते समय हमें आत्माको निर्दोष बनानेका पूरा प्रयास करना चाहिए और बच्चोंकी शिक्षा-दीक्षामें इसका विशेष यत्न करना चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: १५ :

शिक्षा क्या है ?

मनुष्य ईश्वरकी प्रतिकृति है, वह प्यारका सार है। इसलिए उसकी शिक्षा प्रकृतिके अनुरूप ही होनी चाहिए। जहांतक बन सके मनुष्यमें ईश्वरीय भावको लौटाना चाहिए।

ईसाने कहा है :

"तू अपने सच्चे मालिक ईश्वरको पूरे दिलसे, अपनी रूह और अपने दिमागकी सारी ताकतके साथ प्यार कर।"

"अपने पड़ोसीको तू उसी तरह प्यार कर जिस तरह तू अपनेको प्यार करता है।"

इन शब्दोंमें मनुष्यके लिए सही प्राकृतिक शिक्षा भर दी गयी है। शिक्षणपर आजतक जो बड़े-से-बड़े ग्रंथ लिखे गये हैं, इस गंभीर विषयपर जितने अधिक-से-अधिक विद्वत्तापूर्ण व्याख्यान हुए हैं उन सबमें मिलाकर उतना भी सार नहीं है जितना ईसाके केवल इस एक वाक्यमें है। आज लोग युवकोंको वैज्ञानिक ढंगसे शिक्षा देते हैं, पर होता यह है कि—

"ज्ञान बढ़ जाता है; पर हृदय चला जाता है।"

जो लड़का जिस तिस तरह लैटिनकी पहली किताबके शब्द याद कर लेता है, वह अपने साथ खेलनेवाले लड़केको, जो साधारण स्कूलमें पढ़ने जाता है, हेठी निगाहसे देखने लगता है और जल्द ही उसका साथ छोड़ देता है। इस प्रकार ज्यों-ज्यों लड़का पढ़ाईमें बढ़ता जाता है, उसका झूठा घमंड और बनावटी ढंग बढ़ता जाता है जो बहुत खतरनाक है। लेकिन हमें आजकी शिक्षाद्वारा पैदा हुई कृत्रिमता और खोखलेपन तथा सचाईके अंतरको समझना चाहिए। हमारे आजके युवककी चाल सुधारनेके लिए उससे ड्रिल करायी जाती है, उसे बाहरी चाल-ढालके सब नियम बताये जाते हैं, पर उसके हृदय और स्वभावको सुंदर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बनाने लिए कुछ भी नहीं किया जाता। उसकी आत्मामें दृढ़ता आनेके बदले उसका अधःपतन हो जाता है। अप्राकृतिक जीवन बितानेवाले फूहड़ अशिक्षित लड़कोंका उदाहरण भी अनुकरणीय नहीं है; पर उनका अपरिष्कृत व्यवहार उस नम्रता और मैत्री-भावनासे अच्छा है जिनका हृदयसे कोई संबंध नहीं है। बनावटी नम्रता और सहृदयता धोखा और दगाबाजी नहीं तो और क्या है। अतः बच्चोंको प्राकृतिक जीवन बिताना सिखाना चाहिए। यह उन्हें ईश्वर और मनुष्यको प्यार करना सिखाएगा और प्रेम ही हमारे जीवनको उन्नत बना सकता है। हमें उन्हें अपने साथीको सच्चे हृदयसे प्यार करना सिखाना चाहिए; क्योंकि ईसाके शब्दोंको दूसरी तरह यों भी कहा जा सकता है कि जो अपने पड़ोसीको प्यार करता है वह ईश्वर को भी प्यार करता है। युवकोंको ईश्वरको प्यार करना अवश्य सीखना चाहिए और अपने साथियोंके प्रति अपने हृदयमें प्रेम और मैत्रीकी भावना रखनी चाहिए और उन्हें गरीब-अमीरका खयाल किये बगैर इसे प्रदर्शित करना चाहिए। जिन माता-पिताके हृदयकी, प्रेमकी दैवी विभूति, नष्ट नहीं हो गयी है अथवा जिन्होंने फिर उसे जाग्रत् कर लिया है उन्हें अपने बच्चोंमें प्यार पैदा करनेकी रीति स्वयं ज्ञात हो जायगी। केवल इसी विधिसे मुक्ति एव शांति-प्रदायिनी शिक्षा एवं सद्‌गुणोंकी प्राप्ति हो सकती है। केवल प्राकृतिक जीवन और अपने साथियोंके प्रति सच्चा प्यार मनुष्यको इस संसारमें आनंद और प्रसन्नता प्रदान कर सकते हैं और इस प्रकार प्राप्त आनंद और प्रसन्नता किसी अवस्थामें भी मनुष्योंका साथ नहीं छोड़ते।

ऐसे बच्चेके जीवनमें दुःख और अभावका कभी प्रवेश नहीं होता।

कितने ही अभिभावकोंका खयाल है कि कालेजकी शिक्षा प्राप्त कर लेनेपर ही उनके बच्चेका जीवन सुखी हो सकेगा। यह शिक्षा दिलानेके लिये वे बहुत चिंतित रहते हैं और बिना बच्चेके स्वास्थ्यका खयाल किए उसे कालेज भेजते हैं और इस प्रकार वे उसे घोर विपत्तिमें फंसा देते हैं। वे यह भी चाहते हैं कि लड़का पढ़-लिखकर ऊंचा ओहदा पाये, उसे लंबी तनख्वाह मिले और लोग उसका खूब आदर और सम्मान करें।

बाहरी सम्मानकी चकाचौंधमें मत आइए। अक्सर लोग इनके अंदर-ही-अंदर पीड़ाओंसे भरा भारमय जीवन व्यतीत करते हैं। सुखी वही है जो

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पूर्णतया स्वस्थ है, जिसकी आवश्यकताएं कम हैं और जो सादगीसे और प्रकृतिके निकट रहता है। ऐसा आदमी स्वतंत्र है, उसके हृदयमें मनुष्यके प्रति प्यार होता है और ईश्वरकी सहायताके प्रति विश्वास।

जिस लड़केपर हमेशा मानसिक कार्य और चिंताका बोझ पड़ा रहता है उसकी नाड़ियां दुर्बल हो जाती हैं, फलतः उसकी सारी मेहनतोंके बावजूद रोग और कष्ट ही उसके पल्ले पड़ते हैं। कोशिश करके भी नैराश्य ही उसके हाथ आता है। ओहदा, सम्मान, नाम, धन उसे नजदीक आये दिखाई देते हैं, पर वे उसकी पकड़में नहीं आते। लड़कियों पर मानसिक कार्य लादना तो और भी समझमें नहीं आता। उनके लिए तो वह लड़कोंसे भी अधिक हानिकारक है। स्त्रियां और लड़कियां मानसिक कार्यकी कठिनाई सहनेके लिए बनी ही नहीं हैं। जिन माता-पिताओंको इसकी अनुभूति हो गयी है कि सुख, बड़े कहलानेवाले समाजमें सीमित न होकर, व्यक्तिके हृदयमें हैं और फिर निर्धन संतोषी लोगोमें ही परिव्याप्त है, वे बहुत सोच-समझकर ही अपने बच्चोंके लिए धंधा चुनेंगे।

सभ्यता, विज्ञान और धनके छलभरे सुख और आनंदके बदले प्रकृतिके साहचर्यमें प्राप्त सच्ची प्रसन्नताको पसंद कर सकना आज बहुतोंके लिए कठिन है। जिन माता-पिताओंने विचारपूर्वक अपना दृष्टिकोण बदल लिया है, जो अभिमानवश कोई कार्य नहीं करते, न अपनेपर आम विचारोंका असर ही पड़ने देते हैं और जो अपने हिताहितको पूरी तरह समझ सकते हैं वे अपने बच्चोंको स्कूलकी उतनी ही शिक्षा दिलवायेंगे जितनी कि आजके जमानेमें नितांत आवश्यक है। स्कूलोंकी अंदरूनी हालतपर जरा गौर कीजिए, तब आप स्वयं कहेंगे कि लड़केकी स्कूली पढ़ायी जितनी कम हो उतना ही अच्छा है। स्कूल कम जानेके कारण लड़केको अच्छा धंधा मिलनेमें कठिनाई नहीं होगी।

भविष्यमें तो फलोंकी बागवानी आदि अनेक छोटे-छोटे व्यापारोंके चल निकलनेकी आशा है जिनका करनेवाला स्वतंत्र, सुंदर एवं स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकेगा। तब विज्ञान पढ़ानेवाले स्कूलमें मुक्ति खोजनेकी आवश्यकता नहीं है, यह मुक्ति तो प्राकृतिक जीवनके स्वाभाविक परिणाम, अखंड शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य और ईश्वर तथा उसके बंदोंको प्यार करनेसे मिलेगी।

Satya Vrat Shastri Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यही जीवनका सच्चा दर्शन है। अपने तथा अपने बच्चोंपर इसका प्रयोग करनेसे ही इस सदीका हमारा प्रचलित रोग नाड़ीदौर्बल्य शीघ्रतासे जायगा और मनुष्य-जातिपर नूतन आनंदकी वर्षा होगी।

अनेक पैतृक दुर्बलताओंके कारण जन्मसे बच्चोंका शरीर, मन तथा आत्मा स्वाभाविक रूपसे कुछ भिन्न होती है। यदि ऐसे बच्चोंको माता-पिता अपने इच्छित आदर्शकी ओर जबरदस्ती ले जानेकी कोशिश करेंगे तो फल अप्रीतिकर एवं घातक होगा।

जैसा बच्चा ईश्वर हमें दे, उसके लिए हमें उसका कृतज्ञ होना चाहिए और उसका पालन एवं शिक्षण प्राकृतिक ढंगसे, जिसका कि मैंने यहां बयान किया है, करना चाहिए।

इसलिए शिक्षणमें भी हमें प्रकृतिसे ही पथ-प्रदर्शन प्राप्त करना चाहिए। यह शिक्षणका सबसे आवश्यक सिद्धांत है।

: १६ :

उपचार

आरोग्य-लाभ-संबंधी विवरणों, धन्यवादके पत्रों आदिका वस्तुतः कोई महत्त्व नहीं है। अप्राकृतिक साधनोंसे दिखावटी लाभ आसानीसे प्राप्त किया जा सकता है: प्रत्यक्ष रूपमें तो रोग अच्छा हो जाता है, पर बादमें उससे भी खराब दूसरा रोग पैदा हो जाता है। यह कोई जरूरी नहीं है कि यह दूसरा रोग तत्काल प्रकट हो जाय; संभव है, यह पहले-जैसा बुरा भी न जान पड़े, पर दरअसल यह ज्यादा खतरनाक होता है। बहुतसे निःशक्त लोगों, विशेषकर निःशक्त नाड़ी-दौर्बल्यवालोंको सुधार जान पड़ने लगता है और वे अपनेको नीरोग समझकर आरोग्य-लाभका विवरण भी लिखकर भेजते हैं, पर पीछे भ्रम दूर हो जानेपर उन्हें घोर निराशा होती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इसके अलावा प्रशंसात्मक पत्र प्राप्त करनेके लिए चालबाजियां भी खूबकी जाती हैं। अगर उनपर विचार करें तो हम आसानीसे समझ जायंगे कि गुप्त और पेटेंट दवाएं बेचनेवाले धूर्त लोग किस तरह आरोग्य-लाभकी बहुत-सी रिपोर्ट पेश करते हैं। इसीलिए विचार करनेका विषय यह है कि कौन-सी पद्धति कहांतक प्राकृतिक नियमोंके अनुकूल है। जो पद्धति प्राकृतिक नियमों-का अनुसरण करनेवाली होगी, वही स्वास्थ्यकी दिशामें अग्रसर कर सकेगी।

मुझे आशा है कि मेरी पद्धति लोगोंका विश्वास प्राप्त कर सकेगी, क्योंकि यह हर पहलूसे प्रकृतिके अनुकूल पड़ती है। इसी विचारसे मैं यहां पत्रोंका उद्धरण और उपचारोंका अधिक विवरण न देकर स्पष्टीकरणके लिए सिर्फ थोड़ेसे उदाहरण दे रहा हूं।

शोथयुक्त आमवात

श्री......ग्रंथिशोथसे पीड़ित थे। छह महीने पहले भी यह रोग उन्हें हुआ था और (उस समय) निकोटिन विष बुरी तरह इस्तेमाल किया गया था। उन्हें भयंकर दर्द होता था और अंग, विशेषकर हाथ, ऐंठकर टेढ़े हो गये थे। उनके चिकित्सकने तो हवासे बचनेके लिए कहा था, पर मैंने उन्हें एक झंझरी-दार झोपड़ीमें रखा। वे निर्वस्त्रकर जमीनपर लिटा दिये जाते थे और वायु-प्रकाशका स्नान भी कई बार कराया जाता था। इस उपचारके बाद गरम बिस्तरेपर लिटाकर पसीना लानेके लिए कंबल ओढ़ा दिया जाता था। खानेको गिरी, बादाम, फल, कच्चा दूध, मक्खन और थोड़ी-सी रोटी दी जाती थी।

पहले ही दिन उनका दर्द कम पड़ गया। दूसरे दिन अंग सीधे हो गये, पांचवें दिन टहलने लगे और नवें दिन तो अपना काम शुरू कर दिया।

कठिन नाड़ी-रोग

श्री...नौ वर्षोंसे नाड़ी-रोगसे परेशान थे। अंतमें वे धनुष्टंकारके भी शिकार हो गये। रोगने उन्हें जीवनसे निराश कर दिया था, पर एक ही सप्ताहके उपचारसे सुधारके लक्षण देख पड़ने लगे। उपचारमें वायु-प्रकाश-स्नान, पृथ्वीसे शक्ति ग्रहण और प्राकृतिक स्नानका क्रम चलाया जा रहा था

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

और खानेको गिरी, फल दूध, मक्खन और थोड़ी-सी रोटी दी जाती थी। दोपहरतक कुछ नहीं खाते थे और बिना बिस्तरके ही जमीनपर सोया करते थे। दस सप्ताहमें वे पूर्णतः स्वस्थ हो गये। उनका खयाल था कि शयनकालमें धरतीसे प्राप्त होनेवाली शक्ति बहुत लाभदायक सिद्ध हुई।

सिरका विकार और बहरापन

श्री···का सिर एक मंचसे गिरनेके कारण जख्मी हो गया। उनके शरीरमें एकत्र विजातीय द्रव्यको इस क्षत-स्थानसे निकलनेका मार्ग मिल गया और वहां कठिन रुग्णावस्था प्रस्तुत हो गयी। वे बचपनसे ही एक कानके बहरे थे। उसमें नश्तर लगा था और उनके मनमें यह धारणा बैठ गयी थी कि कर्ण-पटल काटकर निकाल दिया गया है। इसके अलावा उनकी एक आंख भी खराब थी—हर एक चीज धुंधली-सी दिखाई देती थी। औषधोपचारकोंने जवाब दे दिया था। मेरे उपचारसे एक ही पक्षमें सुधार देख पड़ने लगा। उन्हें केवल सिरके रोगसे छुटकारेकी आशा थी, पर दूसरे सप्ताहमें उन्हें खराब कानसे भी कुछ-कुछ सुनाई देने लगा जिसका उन्होंने स्वप्नमें भी खयाल नहीं किया था। घर जाकर उन्होंने उपचार जारी रखा और कुछ दिनोंमें उनकी आंखकी खराबी भी बहुत-कुछ दूर हो गयी।

उपचारमें प्राकृतिक स्नान, वायु और प्रकाशका प्रायः सारे दिन वायु-स्नान, नंगे पांव चलना आदि रखे गये थे। उन्हें खुली झोपड़ीमें सोनेमें बड़ा आनंद मिलता था। खानेको गिरी, गरम मुल्कके फल, दूध, थोड़ी रोटी और मक्खन दिये जाते थे।

उदर-विकार और सुषुम्नाका क्षय

एक बयालीस वर्षके सज्जन उदरविकार और सुषुम्नाके क्षयसे वर्षोंसे पीड़ित थे। औषधोपचारकोंके कथनानुसार उनके उदरमें घातक अबुर्द था। सुषुम्नाका क्षय उनके चलते समय पैरोंके झटकेसे स्पष्ट हो जाता था। मेरे यहां आनेके समय वे कोई चीज खानेमें असमर्थ थे और रातमें उन्हें लगभग चालीस बार कै हुआ करती थी।

Aditya Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh

वे झंझरीदार झोंपड़ीमें रखे गये और पेड़पर मिट्टीकी पट्टी लगायी गयी। पट्टी रहते समय तो कै बंद रहती, पर हटा लेनेपर फिर शुरू हो जाती। इससे रोगमें मिट्टीकी प्रभावकारिता स्पष्ट हो गयी। कभी-कभी साधारण स्नान कर लेते थे, कुछ समर्थ हो जानेपर वायु, प्रकाश-स्नान भी चलाने लगे।

दस दिनोंके बाद मिट्टीकी पट्टी बंद कर देनेपर भी उन्हें कै नहीं आयी। उस समयसे उनकी हालतमें सुधार होने लगा। भूख भी अच्छी मालूम होने लगी और बिना किसी हिचकके भरपेट फल खाने लगे। उदर-विकार दूर होने-पर सुषुम्नाका क्षय भी अच्छा होने लगा।

मूत्रावरोध—जलोदरका पूर्वरूप

श्री··· दो सालसे सख्त बीमार थे और इसके कारण उन्हें अपना काम छोड़ देना पड़ा था। कृत्रिम सहायता लिये बिना कभी पेशाब नहीं उतरता था और पैरका शोथ भी शुरू हो गया था। इस समयतक वे कम-से-कम उत्तर चिकित्सकोंको अपना रोग दिखला चुके थे जिनमेंसे लगभग बीस तो प्रसिद्ध प्राध्यापक थे। उन्होंने कई पेटेंट दवाओंका इस्तेमाल किया था और कुछ हदतक भ्रममें डालनेवाले आरोग्य-लाभका अनुभव भी किया था; पर इन अप्राकृतिक उपचारोंसे रोग घटनेके बजाय बढ़ता ही गया। मेरे यहां आनेके समय उनकी बीमारी भयंकर रूप धारण कर चुकी थी और वे मौतके डरसे जड़-से हो गये थे। मूत्र अन्य मार्गोंसे निकलनेका प्रयत्न कर रहा था, यह ऊपरसे ही देखनेसे स्पष्ट हो जाता था। घुटनेके नीचे कई जगह खुले फोड़े हो गये थे जिनसे बदबूदार पंछा निकल रहा था। हालत कैसी खतरनाक थी, यह समझनेमें देर न लगी। वे झंझरीदार झोंपड़ीमें पहुंचा दिये गये। जिसमें उन्हें शुद्ध हवा मिल सके। पेड़पर और वृक्कवाले भागपर मिट्टीकी पट्टी लगायी गयी जो थोड़ी देरके बाद बदल दी जाती थी। वायु, प्रकाश-स्नानके लिए उन्हें कभी-कभी झोंपड़ीसे बाहर भी आना पड़ता था। धरतीसे शक्ति प्राप्त करनेके अवसरोंका भी उन्होंने लाभ उठाया। पहले केवल फल खानेको दिये जाते थे; पीछे दूध, मक्खन और रोटी भी दी जाने लगी। इस उपचारसे उन्हें दूसरे ही दिन काफी पेशाब उतरा और साथ ही मामूली पाखाना भी

Pt. Vidya Chaitanya Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हुआ। तीसरे दिन चलने लगे और चौथे दिन तो उनमें दौड़नेकी शक्ति आ गयी। दूसरे सप्ताहमें पैरके जख्म सूख गये और वे पहाड़पर तीन-तीन चार-चार घंटे चक्कर लगाने लगे।

नाड़ी-क्षोभ

श्री···के नाड़ी-संस्थानमें इतना क्षोभ था कि वे छह माससे काम छोड़कर घर बैठे हुए थे। रातको उन्हें जरा भी नींद नहीं आती थी और बेचैनीके मारे बड़बड़ाते रहते थे। वायु, प्रकाश-स्नान विशेष रूपसे कराया गया। पांचवें दिन वर्षाके कारण ठंड अधिक थी। इससे उन्हें बड़ा लाभ हुआ। वे बहुत जल्द नीरोग होकर अपना काम करने लग गये। नाड़ी-रोगोंमें ठंडी हवा और प्रकाशका स्नान बहुत प्रभावकारी होता है।

फुफ्फुस-प्रदाह (न्यूमोनिया)

श्री···छह सप्ताहसे न्यूमोनियासे पीड़ित थे। उन्हे बड़ी परेशानी थी। औषधोपचार चल रहा था और मेरे यहां आनेके पहलेतक वे एक कमरेमें कैदी-की-सी हालतमें रखे गये थे। घातक ठंड लगनेका भय उनके दिमागसे निकाल देनेपर वे घंटों नंगे बाहर घूमने लगे। पहले ही दिन शामको उनकी तबीयत हलकी जान पड़ने लगी। उनके मतसे छह सप्ताहके औषधोपचारसे जितना लाभ हुआ था उससे अधिक सिर्फ एक दिनमें सादे तरीकोंसे हुआ। कुछ ही दिनोंके उपचारसे वे बिलकुल नीरोग हो गये।

शोथ—जलोदर

श्री···शोथरोगसे ग्रस्त थे। उनके चिकित्सकोंके मतसे रोग असाध्य था। मेरे यहां वे बड़ी मुस्तैदीसे वायु, प्रकाश-स्नान चलाने लगे। शोथके स्थानों, विशेषकर उदर और पैरपर मिट्टीकी पट्टीका प्रयोग किया गया। झोंपड़ीके परदे रातको यथासंभव खुले रखे जाते थे। आहार भी प्राकृतिक रखा गया। पहले ही सप्ताहमें अच्छा फल दिखने लगा और वे शीघ्र ही नीरोग हो गये।

श्री···का जलोदर सिर्फ बारह दिन उपचार करने पर चला गया। इतनी शीघ्रतासे नीरोग हुआ देख उनका औषधोपचारक आवक् रह गया।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गलेका रोग

श्री…गलेके रोगसे वर्षोंसे पीड़ित थे। औषधोपचारसे उन्हें अबतक कोई लाभ नहीं हुआ था। उपचारके और साधनोंके साथ गलेपर गीली मिट्टीका प्रयोग करनेपर उन्हें जल्द ही आरोग्य-लाभ हो गया।

सिरकी रूसी

कुमारी…के सिरमें रूसी पैदा हो गयी थी। फलाहार, वायु, प्रकाश-स्नान आदिके द्वारा शरीरको विजातीय द्रव्यसे मुक्त करनेका प्रयत्न किया गया। सिरपर गीली मिट्टीकी पट्टी भी लगायी जाती रही जो उसे बहुत अनुकूल जान पड़ी। चार ही सप्ताहमें वह बिल्कुल अच्छी हो गयी।

सुषुम्नाका क्षय

श्री…सुषुम्नाके क्षयसे ग्रस्त थे। एक प्रसिद्ध चिकित्सालयमें चौदह सप्ताह रहे, पर कोई लाभ नहीं हुआ। वायु, प्रकाश-स्नानसे उनकी शक्ति बहुत बढ़ गयी। पैरोंपर गीली मिट्टीका प्रयोग किया गया। शीघ्र ही सुधार देख पड़ने लगा। दो सप्ताह बाद वे लगातार घंटों टहलने लगे। चलते समय पैरोंका झटका कम पड़ता जाकर बिल्कुल दूर हो गया।

दंत-पीड़ा

श्री…भयंकर दंत-पीड़ासे हफ्तोंसे बेचैन थे। दंतोपचारकोंने दांतोंके गड्ढोंको भरकर पीड़ा-नाशक दवाओंका भी इस्तेमाल किया पर किसीसे कोई लाभ नहीं हुआ। दर्दवाले दांतके सामने गालपर मिट्टीकी पट्टी देनेपर कुछ दिनोंमें बिल्कुल दूर हो गया। मिट्टी कभी धोखा नहीं देती, दर्दके कारणको ही दूर कर देती है।

अस्थि-क्षय

श्री…के पैरकी अस्थि क्षयग्रस्त थी। वे छह महीने अस्पतालमें रहे; दो बार नश्तर लगा और नीचेकी एक हड्डी भी निकाल दी गयी, फिर भी पैर अच्छा नहीं हुआ। अगर उन्होंने मेरे उपचारका सहारा न लिया होता तो

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

शायद पैर काटकर अलग भी कर दिया गया होता । वायु, प्रकाश-स्नान, फला-हार आदिके साथ गीली मिट्टीके प्रयोगसे वे बिल्कुल नीरोग हो गये । निकाली हुई हड्डीकी जगह नयी हड्डी तो नहीं बैठायी जा सकती थी, पर पैर बिल्कुल नीरोग हो गया और वे लंगड़ाते हुए उसका उपयोग भी करने लगे ।

आंत्रिक (टायफायड) ज्वर

एक दस बरसका बच्चा आंत्रिक ज्वरसे ग्रस्त हुआ । उसकी माताने पत्र-द्वारा मेरी राय पूछी । मैंने खिड़कियां खुली रखकर नग्न सुलाने, भोजन बंद कर देने या नाममात्रका देने और रोज मामूली स्नान करानेको कहा । इस उपचारसे बच्चा दो-तीन दिनोंमें ही अच्छा हो गया । माताने औषधोपचारकसे कहे विना चुपके-चुपके यह उपचार किया । खतरनाक बुखारसे अत्यल्प समयमें ही बच्चेको मुक्त देखकर चिकित्सकको बड़ा अचंभा हुआ । उसने अपने आश्चर्यपर यह कहकर परदा डालनेकी कोशिश की कि निदानमें गलती हुई होगी, यह आंत्रिक ज्वर नहीं था, हालांकि वह पहले कह चुका था कि बदन-पर नजर आनेवाले दाग आंत्रिक ज्वरके ही सूचक हैं । अगर रोगका चिह्न प्रकट होनेके साथ ही ठीक उपचार हुआ होता तो कुछ ही घंटोंमें वह अच्छा हो गया होता ।

साधारण निर्बलता

कुमारी…नाड़ी-संस्थानकी अस्तव्यस्तताके कारण बहुत कमजोर हो गयी थी और उसका सिर बराबर भारी रहा करता था, वह बहुत कम चल पाती थी । जंगबानेमें उपचार करानेपर दो ही सप्ताहमें वह बिना थकावट महसूस किये ग्यारह घंटे रोज चलने लगी । इससे यह सिद्ध हो गया कि फलाहार, वायु, प्रकाश-स्नान आदिसे शक्ति प्राप्त होती है । साधारणतः यही विश्वास किया जाता है कि मांसाहारसे ताकत बढ़ती है, तथाकथित शक्तिवर्द्धक मांसा-हार ही उक्त कुमारीकी निर्बलता और अस्वस्थताका कारण हुआ । फलाहारके सहारे वह जल्द ही स्वस्थ और सशक्त हो गयी ।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मूर्च्छा

श्रीमती…को मूर्च्छा हो गयी थी। गरदनपर गीली मिट्टीकी पट्टी रखनेपर उन्हें फौरन होश हो गया। इससे स्पष्ट है कि मिट्टीकी पट्टी रोजमर्राके जीवन-में भी लाभदायक होती है।

भगंदर

श्री…को भंगदर हो गया था और मेरे यहां आनेके पहले नश्तर भी लगाया जा चुका था। मुझे उनकी अवस्थां चिंताजनक जान पड़ी। वे बैठनेके लिए हमेशा अपने साथ रबरका तकिया लिये चलते थे। मुझे भी उनके नीरोग होनेकी आशा नहीं थी; क्योंकि मिट्टीकी पट्टी रुग्ण भागतक नहीं पहुंच सकती थी और बाहरसे भी उसपर कोई प्रभाव नहीं डाला जा सकता था; फिर भी मिट्टीकी पट्टीका ही प्रयोग किया गया और इसीसे वे अच्छे भी हो गये।

अंधता

श्री…की एक आंख कुछ दिनोंसे बिल्कुल अंधी हो गयी थी। औषधोप-चारकोंकी सारी कोशिश वेकार साबित हुई। मेरा उपचार चलानेपर कुछ ही दिन बाद उन्हें कुछ-कुछ दिखाई देने लगा। कुछ हफ्ते बाद आंख बिल्कुल अच्छी हो गयी। मिट्टीकी पट्टीने इसमें भी आश्चर्यजनक कार्य कर दिखलाया। उनके घर पहुंचनेपर उनका चिकित्सक मेरे उपचारकी यह सफलता देखकर अवाक् रह गया।

बाल-विसूचिका

एक ढाई सालके बच्चेको (बाल) विसूचिका हुई। उसको ज्वर हो आया। माता प्राकृतिक उपचारकी पुरानी पद्धतिसे परिचित थी। उसने दो बार शीतल स्नान कराया, जिससे बुखार कम हो गया, पर फिर बढ़ गया। दूसरे दिन उसका पिता, जो मेरे सरल ढंगसे परिचित था, घर आया और बच्चेको खुली खिड़कीके सामने डेढ़ घंटे नग्न अवस्थामें अपनी गोदमें रखा जिससे बुखार बहुत कम हो गया। दूसरे दिन ज्वर फिर कुछ बढ़ा, पर वायु, प्रकाश-स्नान करानेपर रोग पूर्ण रूपसे चला गया।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बालविसूचिका होनेपर माताएं बहुत घबड़ा जाती है और औषधोपचार-द्वारा नन्हें-से शरीरको हानि पहुंचायी जाती है। मेरी पद्धतिमें शत्रुका धीरता-पूर्वक सामना किया जाता है और भयका नाम भी नहीं रहता; क्योंकि स्वयं प्रकृति हमारा मार्ग-प्रदर्शन करती है जो हमारा साथ नहीं छोड़ती। चंद दफा हवा और प्रकाशका स्नान, जिसके लिए किसी यंत्र, कंबल आदिकी कोई जरूरत नहीं होती और कुछ खर्च भी नहीं पड़ता, बच्चेको बिलकुल नीरोग कर देता है और बच्चा जोशमें भरकर उछल-कूद मचाने लगता है।

जननेंद्रियके रोग

श्री···को वर्षोंसे नाड़ी-दौर्बल्य था। सिर बराबर भारी रहा करता था जिससे वे काम करनेमें असमर्थ हो गये थे और जीवनसे ऊबकर आत्महत्याकी ही बात सोचा करते थे। औषधोपचारकोंके निदान परस्पर-विरोधी थे और सबने रोगका दूसरा-ही-दूसरा-कारण बतलाया। मेरा उपचार आरंभ करनेपर शीघ्र ही परिवर्तन देख पड़ा। एक पक्षके बाद सूजाक उभर आया। उन्होंने बतलाया कि कुछ वर्ष पहले एक लड़कीसे संबंध होनेपर यह रोग हुआ था और एक लेपका प्रयोग किया गया था। मेरे उपचारसे सूजाक जल्द ही अच्छा हो गया और उसके साथ ही नाड़ी-दौर्बल्य भी जाता रहा। शक्ति प्राप्त हो जाने पर फिर जीवनमें दिलचस्पी पैदा हो गयी।

यौन-अनैतिकता मनुष्यको सबसे अधिक हानि पहुंचाती है। यह भ्रष्टाचार आज बहुतसे रोगोंका कारण हो रहा है। यौनरोग जननेंद्रियोंमें ही उत्पन्न होते हैं और उनका पहला रूप सूजाक है। यह एक प्रकारसे तीव्र यौनरोग कहा जा सकता है। मूत्रनलिकामें प्रतिश्याय हो जाता है और मवादके रूपमें उससे विष निकलने लगता है।

जीवन संयत न रहनेपर सूजाकसे छुटकारा नहीं मिलता और औषधोपचारसे तो विष शरीरमें स्थायी रूपसे अड्डा जमा लेता है। इससे अंधता, क्षय, घातक अर्बुद आदि भयंकर रोग हो जाते हैं इसलिए मनुष्य-को इस प्रकारके दुष्कर्मसे बचनेका प्रयत्न करना चाहिए और यदि भूलसे रोग हो ही जाय तो आरंभ होतेके साथ ही सही प्राकृतिक उपचार कराना चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

उपदंश और तज्जन्य व्रण सूजाकसे भी अधिक खतरनाक होते हैं। उनकी पहचान जननेंद्रियपर हुए फोड़ेसे हो सकती है। अगर इनपर जल्द ध्यान न दिया जाय तो शरीरमें विष तेजीसे बढ़ने लगता है और विभिन्न रूपमें प्रकट होता है। सारे शरीरमें, यहांतक कि मुंहके अंदर भी, फोड़े हो जाते हैं जिससे मनुष्यको समाजका त्याग कर देना पड़ता है। यह विष अपस्मार, उन्माद, सौषुम्निक क्षय आदि रोगोंके रूपमें भी प्रकट हो सकता है।

ये सब बुराइयां विशेषकर पारेके प्रयोगसे ही उत्पन्न होती हैं। यह शरीर-के विषको निकाल बाहर करनेमें तो असमर्थ बना ही देता है, ऊपरसे और भयंकर विषके रूपमें शरीरमें पहुंच जाता है। इसके उपचारमें पारेका प्रयोग प्रकृतिके नियमोंके विरुद्ध और मानवताके प्रति भयंकर अपराध है।

उपदंश भी प्राकृतिक उपचारसे अच्छा हो जाता है। रोग हालका होगा तो जल्द ही अच्छा हो जायगा, पुराना हो तो धैर्य और अध्यवसाय आवश्यक होगा।

मधुमेह

यह रोग भी बहुत भयंकर होता है। औषध-विज्ञान इसमें खास तौरसे मांसाहारकी राय देता है, पर इस तरीकेसे मधुमेह कभी अच्छा होते नहीं देखा गया और रोगोंकी तरह यह भी अप्राकृतिक जीवनका ही परिणाम होता है। मांसाहार-संबंधी उक्त गलत धारणाके कारण रोगियोंको फलाहार-पर लाना कठिन होता है। इस धारणाका शीघ्र अंत कर लोगोंको यह हृदयंगम कर लेना चाहिए कि रोगोंमें कोई अंतर नहीं होता और सबका उपचार प्रकृतिके नुस्खेके मुताबिक होना चाहिए। जब मनुष्यको उपचारके सही तरीकेका पता चल जायगा तो मधुमेहसे डरनेका कोई कारण नहीं रहेगा।

फोड़े

श्री···को दो सालसे सारे शरीरमें फोड़े हो गये थे। अबतक वे पेटेंट लेपों-का प्रयोग कर उनसे पिंड छुड़ा रहे थे। पिंड क्या छुड़ा रहे थे, एलोपैथिक लेपोंके सहारे विकृत द्रव्यको बाहर न निकालकर शरीरमें लौटाते जा रहे थे।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इस अप्राकृतिक उपचारका परिणाम यह हुआ कि उनका बायां पैर इतना सूज गया कि वे चलने-फिरनेसे लाचार हो गये। जांघके ऊपरी हिस्सेपर विजातीय द्रव्यका इतना अधिक असर हुआ था कि वह बिल्कुल काला पड़ गया था। स्थिति चिंताजनक थी। बहुत-से औषधोपचारकोंने तो पैर कटवा देना ही अच्छा समझा होता। विश्व-व्यापक उपचार गीली मिट्टीकी पट्टीने इसपर भी अपना कर्त्तव्य पूरे तौरसे निभाया। जांघके ऊपरी हिस्से—सूजनवाली जगहपर पट्टी लगानेपर चौथे दिन सारा विजातीय द्रव्य एकत्र हो गया और वहांसे मवाद तथा दूषित रक्त निकलने लगा। वहां एक छेद हो गया और उसी राहसे विजातीय द्रव्य रोज सतहपर आने लगा। लगातार पट्टी लगाते रहनेपर कुछ दिनोंमें जख्म भर गया। पट्टीके साथ-साथ शुद्ध हवा, धूप, वर्षा, फलाहार आदिने भी विजातीय द्रव्य बाहर निकालनेमें मदद की। मवाद निकलते समय रोगीका पेशाव भी रक्त—जैसा होता था, जिससे यह स्पष्ट था कि उस मार्गसे भी विकार निकल रहा है।

मेरी पद्धतिसे उपचार करनेपर आरंभमें प्रायः फोड़े निकल आते हैं। कारण बिल्कुल साफ है और यह शुभ लक्षण भी है, क्योंकि यह इस बातका सूचक है कि मेरे उपचारसे मल निकालनेवाले अंगोंको उत्तेजन मिला है। जबतक यह चलता रहे तबतक फोड़ेके संबंधमें कुछ न किया जाय, प्रकृतिको स्वयं अपनी फिक्र करनेके लिए छोड़ दिया जाय। अगर दर्द बढ़ जाय तो गीली मिट्टीकी पट्टीसे काम लिया जा सकता है। फोड़ोंका उपचार सिर्फ गीली मिट्टीसे होना चाहिए, उन्हें चीरने या खोलनेकी जरूरत नहीं है। पकनेपर वे स्वयं फूट जायंगे और तब उन्हें बहानेमें यह मिट्टी और मदद करेगी।

फोड़ा निकलना शरीरके लिए बहुत लाभदायक है। इसमें कभी-कभी ज्वर भी हो जाता है जो इस बातका प्रमाण है कि शरीर स्वास्थ्य लाभकी क्रियामें संलग्न है।

मैंने प्रायः देखा है कि लोग गरम पट्टी या गरम पुलटिस छोड़नेके लिए जल्द राजी नहीं होते। यह प्रकृति-विरुद्ध है; क्योंकि गरम सेंकसे फोड़ा प्रायः समयके पहले ही पक जाता है। अप्राकृतिक उपचारसे शरीरको कुछ-न-कुछ हानि होती ही है। गीली मिट्टीकी पट्टीसे ही शरीरको आराम मिलता है और

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

घाव जल्द भर जाता है। अगर पतले सूती कपड़ेपर गीली मिट्टी फैला दी जाय तो वह पलस्तरकी तरह चिपक जायगी, ऊपरसे बांधनेकी जरूरत नहीं रहेगी।

शिर:शूल

श्री···वर्षोंसे शिर:शूलसे परेशान थे। रातको गरदनपर गीली मिट्टीकी पट्टी लगानेसे इस दीर्घकालीन शिर:शूलसे उन्हें हमेशाके लिए छुटकारा मिल गया।

दद्रु आदि चर्मरोग

श्री···वर्षोंसे क्षयकारक चर्मरोगसे पीड़ित थे। सारे उपचार निरर्थक सिद्ध हो चुके थे। गीली मिट्टीकी पट्टीने उन्हें रोगसे पूर्णत: मुक्त कर दिया।

सर्पदंश

हालमें ही एक ग्राममें एक लड़कीको घास छीलते समय एक बहुत विषैले सांपने डस लिया। पैर सूजने लगा और उसे बहुत पीड़ा होने लगी। नगर ले जाते समयतक हाथ भी सूज गया और वह बेहोश हो गयी। चिकित्सकोंके जवाब दे देनेपर उसका पिता मुरदेकी-सी हालतमें उसे वापस लाया। उसने कभी दंत-कथाके रूपमें सुना था कि सदियों पहले सर्पदंशसे इसी अवस्था में पहुंचा हुआ एक आदमी जमीनमें गाड़नेसे अच्छा हो गया था। उसने भी यही करनेकी ठानी और बागमें गड्ढा खोदकर लड़कीको गलेतक नग्न गाड़ दिया। अधिकारियोंने लड़कीको निकालनेकी कोशिश की, पर गांववालोंने पिताका पक्ष लिया और सामूहिक रूपसे अधिकारियोंका विरोध करने लगे। बलवा होनेकी संभावना देखकर अधिकारी चुप हो गये। चौबीस घंटेके बाद निकालनेपर लड़की बिल्कुल अच्छी पायी गयी।

इस घटनासे यह स्पष्ट है कि अंतिम अवस्था प्रस्तुत हो जानेपर भी मिट्टी विषसे मुक्त कर देती है। अगर मिट्टीका प्रयोग तत्काल किया जाय और एक-एक घंटेपर पट्टी बदली जाती रहे तो सर्पके विषका सारा असर जाता रहेगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पागल कुत्तेके काटनेपर भी सर्पदंशकी ही तरह गीली मिट्टीकी पट्टी फौरन लगायी जानी चाहिए। प्रोफेसर पास्टरकी युक्ति अविश्वसनीय और अनिश्चित है, पर प्रकृतिकी युक्ति कभी व्यर्थ नहीं जाती। अगर पास्टरके तरीकेसे कुत्तेमे प्राप्त उन्मादसे पिंड छूट भी जाय तो उससे मनुष्यका स्वास्थ्य इतना खराव हो जाता है कि वह कुत्तेके उन्मादसे भी भयंकर रोगका शिकार हो जाता है।

इन वातोंसे स्पष्ट है कि मिट्टी कैसी प्रभावकारी वस्तु है। वस्तुतः यह बिना मूल्यकी या सस्ती होते हुए भी अनमोल और सर्वसुलभ उपचारका साधन है।

सुषुम्नाका रोग और मोटापा

श्री···की नाड़ियां रुग्ण हो गयी थीं और सुषुम्ना तो विल्कुल निष्क्रिय हो गयी थी। उनका वजन २१५ पौंड था। मेरे यहां आनेके समय उनके वचनेकी कोई आशा नहीं थी, पर चार ही सप्ताहमें नीरोग होकर चले गये और अपना कारवार भी शुरू कर दिया। यहां उनका वजन ५५ पौंड घट गया। वे प्रायः कमरतक और कभी-कभी सीनेतक जमीनमें गाड़ दिये जाते थे। यह उपचार वहुत लाभदायक सिद्ध हुआ और सब उपचार भी यथाविधि चलाये जाते रहे।

शोथयुक्त जीर्ण आमवात

श्री···जीर्ण शोथयुक्त आमवातसे वर्षोंसे ग्रस्त थे जिससे उनके अंग गतिहीन हो गये थे। प्राकृतिक उपचारकी पुरानी पद्धतिसे भी उन्हें कोई लाभ नहीं हुआ और हालत दिनों दिन खराब ही होती गयी। उनका एक पैर काटा जानेवाला था ही कि संयोगसे मेरी पुस्तक उनके हाथ पड़ गयी। स्नान, फलाहार, वायु, प्रकाश-स्नान आदिसे उनको इतने कम समयमें आरोग्य-लाभ हुआ कि उनके मित्र देखकर चकित रह गये। पैरकी तो रक्षा हो ही गयी।

गठिया, कंप, कटिशूल तथा इस श्रेणीके अन्य रोग रक्तके दूषित होनेपर ही होते हैं। प्राकृतिक चिकित्साके सही तरीकेसे ये बहुत जल्द अच्छे हो जाते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कुत्तेके काटनेका घाव

श्री···को एक बड़े कुत्तेने काटा था, जिससे दो घाव हो गये थे। एक घाव तो इतना बड़ा था कि देखनेवालेको यह विश्वास ही नहीं होता था कि वह कुत्तेका काटा हुआ है। वह लगभग पौने दो इंच बड़ा और पौन इंच गहरा था। कुत्तेने वहां का मांस नोच लिया था।

कुत्तेका काटना घावसे ज्यादा खतरनाक होता है इस कारण उनके मित्र बहुत चिंतित थे। मैंने घावको ठंडे पानीसे खूब तरकर गीली मिट्टीकी पट्टी लगा दी और ऊपरसे गीले सूती कपड़ेसे उसे बांध दिया। पट्टी रोज सुबह बदल दी जाती थी। वे मेरे बताये हुए नियमोंके अनुसार प्राकृतिक ढंगसे रहते थे और बराबर चलते-फिरते, दौड़ते और पहाड़पर चढ़ते रहते, पर कभी किसी तरहकी तकलीफ नहीं हुई। छोटा घाव तो दूसरे ही दिन भर गया, बड़े घावके कारण भी उनको कोई कष्ट नहीं हुआ और न उसमें सूजन ही हुई। तीन सप्ताहमें बड़ा घाव भी भर गया। पट्टी खोलनेपर उसमेंसे बदबूदार पंछा निकला करता था। मिट्टी घावके जरिये सारे शरीरके विकृत पदार्थको खींच लेती है, इसी कारण वह सर्पदंश आदिमें लाभदायक होती है। इस प्रकारके जख्मोंमें तंबाकू, शराब आदि मादक वस्तुएं बहुत हानिकारक होती हैं।

सारे मांसाहारी जीवन हिंस्र होते हैं, पर हिंसाकी यह प्रवृत्ति क्षुधाकी तृप्तिके लिए ही जाग्रत् होती है। मांसाहारी पुरुषोंमें यह प्रवृत्ति बड़े घृणित रूपमें व्यक्त होती है। मनुष्यके लिए मांसाहार प्राकृतिक नहीं है इसलिए इसमें विचारों और भावनाओंका विकृत होना स्वाभाविक ही है। इसके अलावा एक और राक्षस मद्यके रूपमें लोगोंमें घुसा हुआ है जो बहकाकर सर्वनाश किया करता है। मनुष्य केवल आहारके लिए हत्या नहीं करता, वह अपने भाइयोंपर भी हाथ साफ किया करता है।

मनुष्यकी हिंस्र प्रवृत्तिका नियमन करने और इसकी भयंकरता कम करनेके लिए ही युद्धकला विकसित की गयी है। युद्धमें मनुष्यको अपनी रक्तपिपासा शांत करनेका अवसर मिलता है। रक्तकी नदियां बह चलती हैं और विजयके हर्षनादमें मरते हुए लोगोंके कराहनेकी आवाज और भग्न-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हृदय पुत्रों, पिताओं, माताओं और स्त्रियोंके आर्तनाद मिले रहते हैं। अगर मनुष्यकी हिंस्रवृत्तिको खुलकर खेलनेका अवसर मिले, शांतप्रिय सरकारें उसे रोकनेमें समर्थ न हो सकें तो उस हालतमें मैं लोगोंका ध्यान मिट्टीकी ओर आकृष्ट करूंगा। घायल सैनिकके लिए मिट्टी सुलभ है। वह अपनी लारसे इसे भिगो सकता है। अगर गोली नहीं निकलती तो उसे पड़ी रहने दीजिए, उसे निकालनेके लिए चीर-फाड़ करना हानिकारक ही नहीं, खतरनाक भी होता है। जख्मपर गीली मिट्टीकी पट्टी लगा देनेपर तकलीफ दूर हो जायगी और वह अच्छा होने लगेगा। अगर गीली मिट्टीका प्रयोग किया जाने लगे तो युद्ध क्षेत्रके अस्पतालमें अंग-भंग करनेकी उतनी जरूरत नहीं रहेगी और जख्मोंके कारण होनेवाली मृत्यु-संख्या भी कम हो जायगी।

श्री ····· भीषण नाड़ी विकारसे ग्रस्त थे। किसी उपचारसे कोई लाभ न होनेपर उन्होंने तीन मास मेरा उपचार चलाया। बचपनमें उन्हें कोई बालरोग नहीं हुआ था और बादमें भी कोई तीव्र रोग या जुकाम नहीं हुआ था। उन्होंने इसे अच्छे स्वास्थ्यका लक्षण माना था, पर असल बात यह थी कि उनका शरीर तीव्र रोगों या जुकामके जरिये विजातीय द्रव्य बाहर निकालनेमें समर्थ नहीं था। नाड़ी-रोगका यही कारण था। अगर उन्होंने प्राकृतिक उपचार का सहारा न लिया होता तो किसी पागलखानेमें होते या कब्रमें। उपचार आरंभ होनेपर उन्हें बड़े-बड़े फोड़े निकलने लगे। इसके बाद छोटे-छोटे तीव्र रोग शुरू हुए और विसूचिकाके लक्षणोंसे युक्त अतिसार भी हुआ। इन सबसे उनको कुछ आराम ही मिलता गया। अंतमें भयंकर इंफ्लुएंजा प्रकट हुआ। चेहरा विवर्ण हो गया और कमजोरी भी बढ़ गयी। वर्षा और अधिक ठंड होनेपर भी वे खुली झोपड़ीमें रखे गये। कभी-कभी आधे घंटेतक वायु-प्रकाश-स्नान भी चलाते रहे। वे शायद ही कुछ खाते थे। साधारण स्नान भी चलता था। उस झोपड़ीमें कुछ ही घंटोंतक रहनेपर उन्हें बड़ा आराम मालूम हुआ। विजातीय द्रव्य ढीला पड़कर मुंह और नाकसे निकलने लगा और पसीना आना भी शुरू हो गया। इसके अनंतर ज्वर उतर गया और उन्हें ऐसा जान पड़ा जैसे स्वास्थ्यकी दिशामें काफी आगे बढ़ गये हों।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

क्या यह सीदा-साधा और सस्ता उपचार नहीं है ? बहुतसे लोग इंफ्लुएंजाका अप्राकृतिक उपचार कराकर कालके शिकार हो जाते हैं और जो बच जाते हैं उनकी हालत मरे हुए लोगोंसे भी खराब होती है; क्योंकि हलका तीव्र रोग जीर्ण रोगमें परिणत हो जाता है और वे जीवनमें तरह-तरहके कष्टों और रोगके शिकार होते रहते हैं।

यह खयाल करना कि केवल सबल व्यक्ति खुली हवासे लाभ उठा सकता है, भ्रम है। हवा कभी किसीको किसी भी हालतमें नुकसान नहीं पहुँचाती। कम तापमें वायु, प्रकाश-स्नानसे निर्बलोंको शक्ति-वृद्धिकी अनुभूति होती है, यह बात यदि ब्रह्मा भी आकर कहें तो किसीको विश्वास नहीं होगा। जो व्यक्ति इस प्रकारकी झोपड़ीमें रहनेका प्रबंध नहीं कर सकता, उसे रातमें कमरेकी खिड़कियां खोलकर सोना चाहिए और नग्न शरीरमें वायु, प्रकाश लगने देना चाहिए। अगर सबल व्यक्तिके लिए हवा और प्रकाश आवश्यक है तो निर्बल और अस्वस्थके लिए तो इनकी आवश्यकता और भी बढ़ जाती है। रोगमें वायु हानिकारक होती है, यह धारणा बड़ी हानिकारक है। बच्चोंको मसूरिका, रक्तपित्त आदि रोग होनेपर खिड़कियां बंद कर हवा और प्रकाशका प्रवेश बंद कर दिया जाता है या उन्हें जल्द खुली हवामें नहीं जाने दिया जाता, पर इससे बच्चोंका जीवन दुःखमय हो जाता है। वे अंधता, बधिरता, मानसिक-दौर्बल्य आदिके शिकार होते रहते हैं या कब्रिस्तानमें कब्रोंकी संख्या बढ़ाते हैं।

एक लड़केको मसूरिका निकलनेपर कमरेकी खिड़कियां बराबर खुली रखी गयीं, वायु-प्रकाशका स्नान कराया गया और तीसरे ही दिन मैदानमें निकाला गया। घर तथा पड़ोसके सभी लोग मां-बापके इस कार्यपर बुरा-भला कहने लगे और औषधोपचारकने तो यहांतक कहा कि अगर छह महीनेतक भी कोई खराबी नहीं देख पड़ी तो भी इसका नतीजा बुरा ही होगा। मसूरिका निकले कई साल हो गये, पर बच्चा प्राकृतिक ढंगसे रहता हुआ, संतोषजनक रीतिसे प्रगति कर रहा है और अपने मां-बापके आनंदका कारण हो रहा है।

रोग होनेपर लोग मनुष्योंद्वारा आविष्कृत दवाओंके लिए चिकित्सकोंके यहां दौड़ते हैं जो खुद दर्द और रोगसे कराहते रहते हैं। जो लोग ऐसा करते

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हैं वे चतुर माने जाते हैं और प्रकृतिके उपायोंकी खिल्ली उड़ायी जाती है और जो लोग इन उपायोंका सहारा लेते हैं उनपर फबतियां कसी जाती हैं।

उपर्युक्त सभी रोगोंमें एक ही तरहका उपचार किया गया, केवल स्थानिक उपचारके लिए गीली मिट्टीके प्रयोगमें अंतर कुछ पड़ा। सबने पेड़ूपर गीली मिट्टीकी पट्टी लगायी और नंगे पैर चलनेको सबको प्रोत्साहन दिया गया। योग्य-व्यक्तियोंसे मालिश भी करायी गयी। मालिश प्रायः साधारण स्नानके बाद हुई और यह बहुत लाभदायक सिद्ध हुई।

आरोग्य-लाभका तरीका सादा होना चाहिए और उसमें वह एकसूत्रता होनी चाहिए जो स्वयं प्रकृतिमें है। यह सत्य है कि सभी लोगोंमें प्रगति एक-सी नहीं होती, पर इसका कारण पद्धति नहीं शरीरमें वर्तमान जीवनी-शक्ति-का अंतर है।

तरह-तरहके रोगोंके नामों और लक्षणोंके फेरमें पकड़कर समय नष्ट करना ठीक नहीं; जहां कोई रोगसंबंधी लक्षण देख पड़े, प्रकृतिके नियमोंके अनुसार चलकर आरोग्य लाभका प्रयत्न शुरू कर देना चाहिए। आजकल रोगकी परीक्षा करनेकी विचित्र-सी चाल चल पड़ी है और अप्राकृतिक उपचार चलानेकी तैयारीमें ही कई दिन लग जाते हैं। इस परीक्षा और तैयारीमें जितना समय लगता है उतनेमें तो रोगसे मुक्ति ही मिल जा सकती है।

मैंने अबतक जो कुछ कहा है उससे हर एक आदमीको यह स्पष्ट हो जाना चाहिए कि रुग्णावस्थामें क्या करना चाहिए। रोगोंसे बचा रहकर कैसे जीवन व्यतीत किया जा सकता है, इसपर काफी लिख चुका हूं, फिर भी अगर रोग हो ही जाय तो शांत रहिए। मैंने प्राकृतिक उपचारके जो साधन बतलाये हैं उनकी सहायतासे रोहिणी, आंत्रिक ज्वर, विसूचिका आदि भयंकर रोगोंकी सारी भयंकरता जाती रहेगी।

हर हालतमें शुद्ध, ताजी हवाकी प्राप्तिपर ध्यान दीजिए, गीली मिट्टीकी पट्टीका प्रयोग कीजिए, वायु, प्रकाशका स्नान और शीतल स्नान चलाइए, मालिश कराइए, उपवास कीजिए और रोग मुक्त होनेपर भरसक अपक्वाहार

Arya Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

ग्रहण कीजिए, खुली जगहमें रहिए, नंगे पांव चलिए और यथासंभव धरतीकी शक्तिका उपयोग कीजिए। जिन लोगोंने मेरी बातोंका समझदारीके साथ अनुसरण किया होगा वे यह समझ गये होंगे कि सभी रोगोंमें एक ही तरीका क्यों बरता जाता है और भिन्न-भिन्न रोगोंके लिए भिन्न-भिन्न तरीके क्यों नहीं हैं।

उदाहरणार्थ, अगर कोई व्यक्ति आंत्रिक ज्वरसे आक्रांत होता है तो पहले तो उसके कमरेकी सारी खिड़कियां—सर्दीके दिनोंमें भी—खोल दीजिए, इसके बाद प्राकृतिक स्नान कराकर वायु, प्रकाशका स्नान कराइए और रोगी चलने लायक हो तो तेजीसे टहलाकर, नहीं तो कंबल ओढ़ाकर शरीरमें गरमी लानेकी कोशिश कीजिए। वायु, प्रकाश-स्नान हर मौसममें कई बार चलाया जा सकता है। यह भरसक मैदानमें ही होना चाहिए, अगर यह संभव न हों तो कमरेमें ही चलाइए। इसका लाभ तुरंत देख पड़ता है। समय पंद्रह मिनट-से लेकर कई घंटोंतक हो सकता है। समय जितना अधिक होगा उतना ही अधिक लाभ होगा। पेड़ूपरकी गीली पट्टी विशेष लाभदायक होती है। यह नाभिसे गरमी खींचकर वहांके विजातीय द्रव्यकों छिन्न-भिन्न कर देती है। आहार-संबंधी नियमोंका पालन तो किया ही जाना चाहिए। यथासंभव खुली हवामें रहना अच्छा होता है।

विसूचिकाका उपचार भी इसी प्रकार होता है। विसूचिका तथा अन्य सभी तीव्र और जीर्ण रोगोंमें पेड़ूपर गीली मिट्टीकी पट्टी लगाना लाभदायक होता है क्योंकि यही स्थान ज्वर तथा अन्य रोगोंका केंद्र होता है। मसूरिका, वात, कफज्वर, फुप्फुस-प्रदाह आदिमें भी यही उपचार चलाया जाय। अगर रोग जीर्ण (नाड़ी-रोग, क्षय, शोथ या इस प्रकारका कोई दूसरा रोग) है तो प्रकृति-के इन्हीं उपायोंका अवलंबन किया जाय और अरसेतक इन्हें चलाया जाय। क्षय तथा अन्य फुप्फुसीय रोगोंमें मिट्टीकी पट्टी सीनेपर शोथ (जलोदर) में सूजे हुए स्थानपर, पेटकी खराबीमें पेड़ूपर और यौन रोगोंमें पेड़ू और जन-नेंद्रियपर लगायी जाती है।

फोड़ा आदि चर्मरोगोमें तो मिट्टीकी पट्टी ही मुख्य उपचार है, पर इनमें भी सारे शरीरके उपचारपर ध्यान देना चाहिए। अस्वस्थताकी तथा अच्छी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हालतमें भी दोपहरतक कुछ न खाना लाभदायक होता है। अगर लाचारी हो तो प्रातःकाल अत्यल्प मात्रामें ही कुछ खाया जा सकता है।

रुग्ण होनेपर सब लोग चारों ओरसे तरह-तरहके अप्राकृतिक उपाय और दवाएं बतलाने लगते हैं, पर ये सभी निरर्थक ही नहीं होते, अपने साथ कुछ बुराई भी लाते हैं, इसलिए चाहे जैसी भी स्थिति हो, केवल प्राकृतिक उपचारका सहारा लीजिए।

अगर संयोगवश आशाके अनुरूप बहुत जल्द सुधार न देख पड़े तो भी शांति और धैर्य बनाये रखें, घबड़ाकर अप्राकृतिक उपचारका प्रयोग न करने लगें। अप्राकृतिक उपचारोंसे सच्ची सफलता कभी प्राप्त नहीं हो सकती; न जाननेके कारण हम इनसे अपना बहुत बड़ा नुकसान कर लेते हैं।

औषधविज्ञान संक्रामक रोगोंका हौआ है और उसने सर्वत्र इसका आतंक फैला रखा है, पर जब हम इन भयंकर रोगोंसे भी छुटकारा पा जाते हैं तो इनसे डरनेका कोई कारण नहीं रह जाता। जो हमारी प्राकृतिक उपचार-पद्धतिका अनुयायी है उसके दिमागसे तो सारे असाध्य और संक्रामक रोगोंका भय दूर हो ही जाना चाहिए। इस भयसे बहुत बड़ा नुकसान हुआ करता है।

इसी सरल, एकरूप प्राकृतिक विधिसे लोग अपने स्वास्थ्यकी चिंता और औषधोपचारक-वर्गसे मुक्ति-लाभ कर सकते हैं। इस प्रकार लोगोंको अपने स्वास्थ्यपर जो सर्वाधिक मूल्यवान् भौतिक संपत्ति है, पूर्ण अधिकार प्राप्त हो सकता है और अयोग्य, उत्पीड़क औषधोपचारकोंकी दासतासे मुक्ति मिल सकती है।

मानवजाति स्वतंत्रतारूपी बहुमूल्य वरदानके लिए बराबर संघर्ष और युद्ध करती रही है। क्या वह अपने शरीर, अपने स्वास्थ्यके संबंधमें स्वतंत्रता प्राप्त करनेके लिए प्रयत्न नहीं करेगी?

●●●

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

आरोग्य-ग्रन्थमाला

प्राकृतिक चिकित्साके प्रसारकी दृष्टि से आरोग्य-ग्रंथमालाका प्रकाश-शुरू किया जा रहा है। इसमें हिन्दुस्तानके अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सकों की पुस्तकोंके साथ-साथ विदेशके प्राकृतिक चिकित्सकोंकी पुस्तकें भी होंगी। ये सब हम मूल या सारांशरूपमें हिन्दी-भाषी जनताको अच्छे रूपमें सुलभ मूल्य में देना चाहते हैं।

१—प्राकृतिक जीवनकी ओर—आपके हाथ में है। शेष पुस्तकों का परिचय लीजिए।

२—योगासन—लेखक—श्रीआत्मानंद—योगासन हिन्दुस्तानके ऋषियों द्वारा संस्कृत प्राचीनतम प्रणाली तो है ही, यह दुनियाकी मानी हुई श्रेष्ठ व्यायाम-प्रणाली भी है। यह विधि शरीरको स्वस्थ रखने के साथ-साथ मनुष्यको मानसिक रूपसे भी बलवान् बनाती है। योगासन की विधियां और योगासन, इस 'सचित्र' योगासन से सीखिए और आसनों द्वारा रोग-निवारणकी कला भी जानिए। मूल्य केवल ४ रुपया।

३—रोगोंकी नयी चिकित्सा—श्रीलूई कूनेकी पुस्तक "न्यू साइंस आफ हीलिंग" का भावानुवाद। सब रोग एक हैं और सबकी चिकित्सा एक है। प्राकृतिक चिकित्सा के इस सिद्धांतका प्रतिपादन करनेवाली एक मात्र पुस्तक। पृष्ठ-संख्या २५०। मूल्य ६ रुपया।

४—रोगोंकी सरल चिकित्सा—लेखक : श्रीविट्ठलदास मोदी—रोगोंकी हर घरमें चल सकने लायक सरल चिकित्सा बतानेवाली अनुभव के आधारपर लिखी गयी प्रामाणिक पुस्तक। मूल्य १० रुपया।

५—सर्दी-जुकाम-खांसी—सर्दी-जुकाम-खांसीका कारण तथा इन रोगोंकी चिकित्सा बतानेके साथ रोगोंका कारण, उनसे बचने और मुक्तिका रास्ता बतानेवाली सरल भाषामें लिखी गयी एक अपूर्व पुस्तक मूल्य २ रुपया।

६—बच्चों का स्वास्थ्य और उनके रोग—बच्चोंके पालन-पोषणकी विधिके साथ-साथ उनके रोगी होने पर उन्हें रोगमुक्त करनेकी विधि इस पुस्तकमें आपको विस्तारसे मिलेगी। मूल्य केवल ५ रुपया।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

७—उपवास से लाभ—सम्पादक : श्रीविट्ठलदास मोदी। उपवास-की महिमा, उपवास करनेकी विधि और रोगोंके निवारणमें उपवासका स्थान वतानेवाली पुस्तकके रूपमें एक धर्मगुरु। मूल्य ४ रुपया।

८—आहार-चिकित्सा—इहरिटको बीमारी संघातिक समझी जा रही थी। वे अपने आहार-चिकित्साके प्रयोगसे बिल्कुल स्वस्थ हो गये और इतने स्वस्थ हुए और अपना स्वास्थ्य इतना उन्नत कर लिया कि छप्पन घंटे लगातार चलकर उन्होंने अपने पुराने डाक्टरोंको चकित कर दिया और अब वह सारी विधि उन्होंने "आहार-चिकित्सा" पुस्तकमें लिख दी है। मूल्य ४ रुपया।

९—आदर्श आहार—भोजनसे स्वास्थ्यका क्या संबंध है और भोजनमें थोड़ा-सा हेर-फेर करके रोगका निवारण कैसे किया जा सकता है? यह विशद रूपसे वतानेवाला एक ज्ञान कोष। मूल्य ३ रुपया।

१०—उठो—नदी समुद्रसे मिलने पर जिस आनंदका अनुभव करती है, पक्षीको उड़नेमें जो आसानी होती है, पृथ्वीको पहली वर्षासे जिस तृप्तिकी प्राप्ति होती है मुरझाये बिरवेको सूर्य-प्रकाशसे जो जीवन-दान मिलता है वह, आनंद, आसानी, तृप्ति और जीवन, यदि आप एक साथ पाना चाहते हों तो उठो! पढ़िये। मूल्य है केवल २ रुपया।

११—जीनेकी कला—लेखक : श्रीविट्ठलदास मोदी। यह पुस्तक आपका मानसिक बल बढ़ायेगी। स्मरणशक्ति तीव्र वनायेगी, चिंताओंसे मुक्त करेगी तथा आपके सामने वे सारे रहस्य खोलकर रख देगी जिनके जाननेसे मनुष्य बनता है। मूल्य चार रुपया।

१२—दुग्ध-कल्प—ले० श्रीविट्ठलदास मोदी (उत्तर प्रदेश सरकार-द्वारा पुरस्कृत) दूध शरीरको तो पुष्ट करता ही है रग-रग नस-नसको धोकर शरीरको निर्मल बना देता है और रोग इसके कल्पसे चले जाते हैं। इसकी विधि इस पुस्तकमें पढ़ें और लाभ उठाएं। मूल्य २ रुपया।

१३—सुगठित शरीर	८.००
१४—कच्चा खानेकी कला	२.२५
१५—जल चिकित्सा	४.५०
१६—उपवास चिकित्सा	४.००

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

१७—जीनेका मर्म ३.००

१८—वढ़ो ३.००

१९—आस्टियोपैथी सिद्धांत और व्यवहार १.००

—व्यवस्थापक, आरोग्य-ग्रंथमाला,
आरोग्य-कार्यालय, गोरखपुर

—: अगर आप चाहते हों :—

कि

- आपके घरभरका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहे,
- दवा-दारूसे पिंड छूटे,
- खान-पान, व्यायाम आदिके वारेमें जरूरी हिदायतें मिलें,
- भोजन-संवंधी खोजोंका नया-से-नया ज्ञान प्राप्त हो,
- नामी प्राकृतिक चिकित्सकोंके लेख पढ़नेको मिलें,
- विना दवा-दरपनके पुराने रोगोंसे छुटकारा पाये हुओंके बयान उन्हींकी जवानी जानें,
- 'आरोग्य-ग्रंथमाला'की पुस्तकें तीन चौथाई मूल्यपर मिलती रहें तो

"आरोग्य"

मासिकके ग्राहक वन जाइए। इसका हर अंक स्वतंत्र पुस्तककी भांति होता है। वार्षिक मूल्य ९)—एक अंकका ७५ पैसे।

व्यवस्थापक—आरोग्य, गोरखपुर (उ० प्र०)

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

एडोल्फ जस्ट

जस्टका जन्म ८ अगस्त सन् १८५९ को जर्मनीमें एक निर्धन परिवारमें हुआ था। वे बचपनसे ही दुबले-पतले थे। भरी जवानीमें बीमार पड़े और बारह वर्षों तक दवाएं लेते रहनेपर भी जब कोई लाभ नहीं हुआ तो नैराश्यकी अवस्थामें प्राकृतिक-चिकित्साकी शरणमें गये और धीरे-धीरे आरोग्य-लाभ किया। फिर तो लोगोंको इस चिकित्सा-का लाभ देनेके लिए अपने मित्रोंकी सहायतासे उन्होंने एक चिकित्सालय खोला जहां हजारहा लोगोंने स्वास्थ्य-लाभ किया और अंतमें उनका चिकित्सालय अपनी सरकारका संरक्षण प्राप्त करनेमें सफल हुआ।

अपने अनुभवोंका लाभ लोगोंको देनेके लिए जस्टने 'प्राकृतिक जीवनकी ओर' पुस्तक लिखी। प्राकृतिक-जीवनका वर्णन इस किताबमें उन्होंने कुदरतकी भाषा पढ़-पढ़कर ऐसे कवित्वमय शब्दोंमें किया है कि इस जीवनके प्रति सम्मोहक आकर्षण होता है। जल, वायु, प्रकाश हमें अपने शुभैषी और बांधव प्रतीत होने लगते हैं; हमपर इनका मित्ररूप प्रकट होने लगता है। और धरती-माता जो अपना मिट्टीका वरद हाथ हमारे मिट्टीके शरीरके रोग मिट्टीमें मिलानेके लिए बढ़ाये दिखाई देती है, के चरणोंमें प्रणाम करनेको जी चाहने लगता है।

गांधीजीको प्राकृतिक-चिकित्साकी ओर एडोल्फ जस्टकी इस पुस्तकने ही लगाया था। इसकी प्रेरणात्मक शक्तिका जिक्र गांधीजीने अपनी आत्मकथामें और जगह-जगह अपने लेखोंमें किया है। इस पुस्तकको पढ़ना रोगनिवारिणी स्वास्थ्य-दायिनी माताकी कल्याणमयी गोदमें अपने और अपने परिवारको निर्भय सौंपना है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida